INTROSPECTIV

DR. RICK HANSON

CREIERUL FERICIT



Cum să fim calmi, relaxați și să avem încredere în noi cu ajutorul neuropsihologiei

„Tehnici revoluționare pentru a deveni mai fericiți."
Dr. DANIEL J. SIEGEL

Cuprins

Prima parte: De ce

CAPITOLUL 1: Cultivarea binelui

CAPITOLUL 2: Velcro pentru cei răi CAPITOLUL 3: Creierul verde, creierul roșu

Partea a doua: Cum

CAPITOLUL 4: VINDECĂ-TE

CAPITOLUL 5: Luați aminte

CAPITOLUL 6: Crearea de experiențe pozitive

CAPITOLUL 7: Construirea creierului

CAPITOLUL 8: Flori care smulg buruienile

CAPITOLUL 9: Bune utilizări

CAPITOLUL 10: 21 de bijuterii

Postfață Note de

referință

Bibliografie

Despre autor

Recunoștințe

Practica de a primi binele este una naturală. Cine nu a petrecut o duzină de secunde bucurându-se și absorbind o experiență pozitivă? Cu toate acestea, ca și alte practici comune, cum ar f i recunoștința și iertarea, aceasta nu a primit prea multă atenție până de curând. A fost o plăcere să explorez cercetările privind savurarea efectuate de Fred Bryant, Nancy Fagley, Joseph Veroff, Jordi Quoidbach, Erica Chadwick și alții, precum și lucrările privind terapia de coerență efectuate de Bruce Ecker, Laurel Hulley, Brian Toomey, Robin Ticic și colegii lor. În general, m-am inspirat din secolul de cercetare în domeniul psihologiei umaniste și pozitive, din surse care includ Abraham Maslow, Roger Walsh, Martin Seligman, Chris Peterson, Nansook Park, Shauna Shapiro, Barbara Fredrickson, Sonja Lyubomirsky, Michele Tugade, Todd Kashdan, Dacher Keltner, Robert Emmons, Michael McCullough și Wil Cunningham. Nu am inventat luarea în primire a lucrurilor bune. Am încercat să înțeleg importanța sa în lumina prejudecății noastre evoluate de negativitate și să dezvolt modalități sistematice de a transforma experiențele pozitive trecătoare în structuri neuronale de lungă durată.

Am fost binecuvântat cu mulți binefăcători. Sunt prea mulți pentru a-i numi pe toți aici, dar cel puțin pot onora pe unii dintre ei, printre care James Baraz, Tara Brach, Jack Kornfield, Joseph Goldstein, Dacher Keltner și toți cei de la Greater Good Science Center din UC Berkeley, Gil Fronsdal, Phillip Moffit, Wes Nisker, Mark Williams, Dan Siegel, Tom Bowlin, Richard Davidson, Andy Olendzki și Mu Soeng de la Barre Center for Buddhist Studies, Saybrook University, Spirit Rock Meditation Center, Mind and Life Institute, Peter Bauman, membrii San Rafael Meditation Gathering, Terry Patten, Daniel Ellenberg, Rick Mendius, Tami Simon și toți cei de la Sounds True, Marci Shimoff, Suzanna Gratz, Julie Benett și toți cei de la New Harbinger Publications, Andy Dreitcer, Michael Hagerty și Linda Graham.

Michelle Keane a fost un manager de afaceri și o prietenă extraordinară, chiar și în timp ce a născut și a crescut o fetiță frumoasă. Marion Reynolds a fost atât grijulie, cât și competentă în ceea ce privește nevoile mele administrative nocturne. Janelle Caponigro a contribuit cu o pricepere extraordinară la cercetarea cursului meu despre primirea binelui. Kerri McGowan a creat ordine din haos, sub o presiune extremă a timpului, în ceea ce privește notele de referință și bibliografia. Vesela Simic a făcut o treabă minunată cu poveștile din carte, iar Michael Taft mi-a salvat pielea cu abilitatea sa de a edita, scrie și da sfaturi. Sub o presiune intensă a timpului, Laurel Hanson, Stacia Trask, Daniel Ellenberg, Linda Graham și Risa Kaparo au citit manuscrisul cu atenție și au făcut multe sugestii utile; îi mulțumesc în mod special lui Laurel pentru cuvântul "Legătură", pentru cel de-al patrulea pas de preluare a lucrurilor bune. Agentul meu, Amy Rennert, are atât o inimă imensă, cât și o stăpânire totală a meseriei sale; Michael Jordan este Amy Rennert a jucătorilor de baschet. Editorul meu de

la Crown, Heather Jackson, a fost o combinație minunată de încurajare, căldură și feedback ascuțit ca un creion; a fost o plăcere să lucrez cu echipa de la Crown, inclusiv cu Jillian Sanders, Lisa Erickson, Meredith McGinnis, Sigi Nacson și Rick Willett.

Tatăl meu, William, sora mea Lynne și soțul ei, Jim, și fratele Keith și soția lui, Jenny, sunt atât prieteni, cât și rude. Și, bineînțeles, mai sunt soția, fiul și fiica mea - Jan, Forrest și Laurel - care mă fac fericit de fiecare dată când îi văd; vă mulțumesc că mă iubiți.

Pentru voi toți, a însemnat atât de mult pentru mine să pot primi măcar puțin din binele pe care l-ați oferit cu atâta generozitate și vă mulțumesc din suflet pentru asta.

Introducere

Dacă sunteți ca mine și ca mulți alți oameni, treceți prin fiecare zi trecând de la un lucru la altul. Dar, pe parcurs, când te-ai oprit ultima dată pentru zece secunde să simți și să te bucuri de unul dintre momentele pozitive care se întâmplă chiar și în cea mai agitată zi? Dacă nu îți iei acele secunde în plus pentru a te bucura și a rămâne cu experiența, aceasta trece prin tine ca vântul prin copaci, momentan plăcută, dar fără valoare de durată.

Această carte este despre un lucru simplu: puterea ascunsă a experiențelor pozitive de zi cu zi de a-ți schimba creierul - și, prin urmare, viața - în bine. Îți voi arăta cum să transformi momentele bune într-un creier grozav, plin de încredere, ușurință, confort, stimă de sine și sentimentul de a fi îngrijit. Acestea nu sunt momente de un milion de dolari. Ele sunt pur și simplu

senzația confortabilă a unui pulover preferat, plăcerea unei cești de cafea, căldura unui prieten, satisfacția după ce termini o sarcină sau dragostea din partea partenerului tău.

De câteva ori pe zi, câte o duzină de secunde, vei învăța cum să *primești ceea ce este bun,* ceea ce va crește în mod natural mai multă bucurie, calm și putere în tine. Dar această practică și știința din spatele ei nu sunt nici gândire pozitivă, nici un alt program de fabricare a experiențelor pozitive, ambele fiind de obicei irosite de creier. Este vorba despre transformarea experiențelor trecătoare în îmbunătățiri de durată ale valorii tale neuronale nete.

Forțele interioare de care avem nevoie pentru a ne simți bine, pentru a face față și pentru a avea succes sunt construite din structura creierului - dar pentru a-i ajuta pe strămoșii noștri să supraviețuiască, creierul a dezvoltat o prejudecată negativă care îl face să fie ca Velcro pentru experiențele rele, dar ca Teflon pentru cele bune. Pentru a rezolva această problemă și pentru a construi forțe interioare în creierul tău, vei învăța ce experiențe pozitive îți pot satisface cele trei nevoi esențiale de *siguranță, satisfacție* și *conexiune*. Pe măsură ce îți construiești pacea interioară, mulțumirea și dragostea, nu vei mai avea nevoie să alergi după evenimente plăcute sau să te lupți cu cele neplăcute. Vă veți bucura din ce în ce mai mult de un sentiment de bunăstare necondiționată, nu bazată pe condiții externe.

Creierul este cel mai important organ din corpul tău, iar ceea ce se întâmplă în el determină ceea ce gândești, simți, spui și faci. Numeroase studii arată că experiențele tale îți schimbă continuu creierul într-un fel sau altul. Această carte este despre cum să devii bun în a-ți schimba creierul în bine.

Creierul este uimitor și veți învăța multe despre el. În primele trei capitole, voi face o prezentare generală a modului în care funcționează creierul tău, de ce trebuie să te ocupi de el și cum t e poți întoarce acasă la minunata ta natură profundă. Apoi, în restul cărții, vă voi arăta multe modalități eficiente de a vă însuși binele și de a deveni cu adevărat îndemânatic în această practică. Nu veți avea nevoie de cunoștințe de neuroștiință sau psihologie pentru a înțelege aceste idei. Le-am distilat în patru pași simpli cu acronimul **HEAL:** Trăiți o experiență pozitivă. Îmbogățiți-o. Absorbiți-o. Faceți legătura între materialul pozitiv și cel negativ, astfel încât pozitiv să calmeze și chiar să înlocuiască negativ. (Al patrulea pas este opțional.) Vom explora fiecare pas în detaliu și veți învăța multe modalități practice și concrete, chiar în mijlocul unei zile aglomerate, de a observa sau de a crea experiențe pozitive și apoi de a le împleti în mintea, creierul și viața dumneavoastră. La sfârșitul fiecărui capitol, există o secțiune intitulată "Asumarea", care rezumă punctele-cheie. Iar dacă doriți să aflați mai multe despre știința la care m-am bazat sau să citiți comentariile mele secundare ocazionale, consultați Notele de referință și Bibliografia din spatele cărții.

Am descoperit cum să absorb binele în timp ce eram încă în facultate, iar acest lucru mi-a schimbat viața. Acum, patruzeci de ani mai târziu, în activitatea mea de neuropsiholog, am încercat să dezvolt această practică în profunzime. Am predat-o la mii de oameni și mulți dintre ei mi-au trimis povești despre cum le-a schimbat și lor viața; veți vedea unele dintre aceste povești în italice în capitolele c a r e urmează. Sunt încântat să pot împărtăși cu tine această practică puternică, iar dacă vrei să afli mai multe despre ea, te rog să consulți resursele oferite gratuit la www.RickHanson.net.

În calitate de tată, soț, psiholog, profesor de meditație și consultant în afaceri, am învățat că ceea ce *facem* cu adevărat, atât în interiorul minții, cât și în lume, este ceea ce face cea mai mare diferență. Prin urmare, veți vedea metode experiențiale pentru a converti stările mentale trecătoare în structuri neuronale durabile; adaptați sugestiile mele la propriile nevoi. Sper să vă bucurați de ceea ce găsiți în această carte, care vă va ajuta să vă afundați descoperirile în creier și în viață.

Ai încredere în tine. Acceptând binele, te ajută să vezi binele în tine, în lume și în ceilalți oameni.

PARTEA I



De ce

Capitolul 1

Cultivare bună

La școală, eram cu un an sau doi mai mic decât ceilalți copii din clasa mea, un băiat timid, slab, tocilar și cu ochelari. Nu mi s-a întâmplat nimic groaznic, dar aveam impresia că îi priveam pe toți ceilalți printr-un perete de sticlă. Un outsider, ignorat, nedorit, pus la pământ. Necazurile mele erau mici în comparație cu cele ale multor alți oameni. Dar cu toții avem nevoi naturale de a ne simți văzuți și apreciați, mai ales când suntem copii. Când

aceste nevoi nu sunt satisfăcute, este ca și cum am trăi pe o supă subțire. Vei supraviețui, dar nu te vei simți pe deplin hrănit. Pentru mine, am simțit ca și cum ar fi e x i s t a t u n loc gol în interior, o gaură în inima mea.

Dar, în timpul facultății, am dat peste ceva care mi s-a părut remarcabil atunci și mi se pare remarcabil și acum. Se întâmpla un lucru mărunt. Putea fi vorba de câțiva băieți care spuneau: "Haideți, să mergem să luăm o pizza", sau o tânără care îmi zâmbea. Nu era mare lucru. Dar am descoperit că, dacă lăsam ca faptul bun să devină o *experiență* bună, nu doar o idee, și apoi rămâneam cu el cel puțin câteva respirații, fără să-l îndepărtez sau să trec repede la altceva, simțeam că ceva bun se cufundă în mine, devenind parte din mine. De fapt, *absorbeam ceea ce era* bun - *câte o* duzină de secunde la un moment dat. A fost rapid, ușor și plăcut. Și am început să mă simt mai bine.

La început, golul din inima mea părea la fel de mare ca o piscină goală. Dar, dacă am trăit câteva experiențe în fiecare zi în care am fost inclus, apreciat sau de care mi-a păsat, m-am simțit ca și cum aș fi aruncat câteva găleți de apă în piscină. Zi după zi, găleată după găleată, lună după lună, umpleam treptat acea gaură din inima mea. Această practică mi-a ridicat starea de spirit și m-a făcut să mă simt din ce în ce mai în largul meu, mai veselă și mai încrezătoare.

Mulți ani mai târziu, după ce am devenit psiholog, am aflat de ce această practică aparent mică a făcut o diferență atât de mare pentru mine. Țesusem forțele interioare în țesătura creierului meu, a minții și a vieții mele - ceea ce înțeleg prin "hardwiring happiness".

Puncte forte interioare

Am făcut multe drumeții și de multe ori a trebuit să depind de ceea ce aveam în rucsac. *Forțele interioare* sunt proviziile pe care le ai în rucsac în timp ce îți croiești drum pe drumul întortocheat și adesea greu al vieții. Acestea includ o dispoziție pozitivă, bunul simț, integritatea, pacea interioară, determinarea și o inimă caldă. Cercetătorii au identificat și alte puncte forte, cum ar fi autocompătimirea, atașamentul sigur, inteligența emoțională, optimismul învățat, răspunsul de relaxare, stima de sine, toleranța la stres, autoreglarea, reziliența și funcțiile executive. Folosesc cuvântul *forță* în sens larg pentru a include sentimente pozitive, cum ar fi calmul, mulțumirea și grija, precum și abilități, perspective și înclinații utile și calități întruchipate, cum ar fi vitalitatea sau relaxarea. Spre deosebire de *stările* mentale trecătoare, punctele forte interioare sunt *trăsături* stabile, o sursă durabilă de bunăstare, acțiuni înțelepte și eficiente și contribuții pentru ceilalți.

Ideea de forțe interioare poate părea abstractă la început. Haideți să o aducem cu picioarele pe pământ cu câteva exemple concrete. Sună alarma și preferi să ațipiți - așa că găsești voința de a te ridica. Să spunem că aveți copii și că se ceartă și este frustrant - în loc să țipați, luați legătura cu acel loc interior care este ferm, dar nu furios. Sunteți jenat că ați făcut o greșeală la serviciu-atunci apelați la sentimentul de valoare din realizările din trecut. Ești stresat de curse - așa că găsești un calm binevenit în câteva expirații lungi. Te simți trist că nu ai un partener-atunci găsești o oarecare alinare gândindu-te la prietenii pe care îi ai. De-a lungul zilei, alte forțe interioare funcționează automat în spatele minții tale, cum ar fi simțul perspectivei, credința sau conștiința de sine.

O idee binecunoscută în medicină și psihologie este aceea că modul în care te simți și acționezi - atât pe parcursul vieții, cât și în anumite relații și situații - este determinat de trei factori: *provocările* cu care te confrunți, *vulnerabilitățile pe* care le provoacă aceste provocări și *punctele forte pe* care le ai pentru a face față provocărilor și a-ți proteja vulnerabilitățile. De exemplu, provocarea unui șef critic ar fi intensificată de vulnerabilitatea unei persoane la anxietate, dar aceasta ar putea face față apelând la punctele forte interioare de autocalmare și de a se simți respectată de ceilalți.

Cu toții avem vulnerabilități. Personal, mi-aș dori să nu-mi fie atât de ușor să devin îngrijorată și autocritică. Iar viața nu are un număr infinit de provocări, de la neplăceri minore, cum ar fi apelurile pierdute la telefonul mobil, până la bătrânețe, boală și moarte. Aveți nevoie de puncte forte pentru a face față provocărilor și vulnerabilităților și, pe măsură ce una dintre acestea sau ambele cresc, la fel trebuie să se potrivească și punctele forte ale dumneavoastră. Dacă vrei să te simți mai puțin stresat, anxios, frustrat, iritabil, deprimat, dezamăgit, singur, vinovat, rănit sau inadecvat, să ai mai multe puncte forte interioare te va ajuta.

Forțele interioare sunt fundamentale pentru o viață fericită, productivă și plină de iubire. De exemplu, cercetările efectuate asupra unei singure forțe, emoțiile pozitive, arată că acestea reduc reactivitatea și stresul, ajută la vindecarea rănilor psihologice și îmbunătățesc rezistența, bunăstarea și satisfacția în viață. Emoțiile pozitive încurajează urmărirea oportunităților, creează cicluri pozitive și promovează succesul. De asemenea, acestea vă întăresc sistemul imunitar, vă protejează inima și favorizează o viață mai sănătoasă și mai lungă.

În medie, aproximativ o treime din punctele forte ale unei persoane sunt înnăscute, încorporate în temperamentul, talentele, dispoziția și personalitatea sa genetică. Celelalte două treimi sunt dezvoltate în timp. *Le dobândești prin cultivarea lor*. Pentru mine, aceasta este o veste minunată, deoarece înseamnă că ne putem dezvolta fericirea și alte puncte forte interioare care favorizează împlinirea, iubirea, eficiența, înțelepciunea și pacea interioară. A afla *cum* să dezvolți aceste forțe în interiorul tău ar putea fi cel mai important lucru pe care îl înveți vreodată. Despre asta este vorba în această carte.

În grădină

Imaginează-ți că mintea ta este ca o grădină. Ai putea fi pur și simplu cu ea, privindu-i buruienile și florile, fără să judeci sau să schimbi nimic. În al doilea rând, ai putea smulge buruienile, diminuând ceea ce este negativ în mintea ta. În al treilea rând, ai putea crește flori prin creșterea a ceea ce este pozitiv în mintea ta. (Vezi caseta de pe această pagină pentru a afla ce înțeleg prin *pozitiv* și *negativ.*) În esență, îți poți gestiona mintea în trei moduri primare: *lasă să fie, lasă să plece, lasă să intre*. Această carte se referă la cel de-al treilea, cultivarea forțelor interioare: cultivarea florilor în grădina minții. Pentru a te ajuta să faci acest lucru cât mai eficient, aș dori să îl relaționez cu celelalte două moduri de abordare a minții tale.

CE ESTE *POZITIV?*

Prin *pozitiv* și *bun*, înțeleg ceea ce duce la fericire și beneficii pentru sine și pentru ceilalți. *Negativ* și rău înseamnă ceea ce duce la suferință și rău.

Sunt pragmatic aici, nu moralist sau religios.

Experiențele pozitive se simt de obicei bine. Dar unele experiențe care se simt rău au rezultate bune, așa că mă voi referi la ele ca fiind pozitive. De exemplu, durerea unei mâini pe o sobă fierbinte, anxietatea de a nu-ți găsi copilul într-un parc și remușcările care ne ajută să luăm calea cea bună ne fac să ne simțim rău acum pentru a ne ajuta să ne simțim mai bine mai târziu.

În mod similar, experiențele negative sunt de obicei negative. Dar unele experiențe care se simt bine au rezultate rele, iar pe acestea le voi numi negative. Senzația de amețeală de la trei beri sau răzbunarea din a bârfi pe cineva care te-a nedreptățit poate fi momentan plăcută, dar costurile depășesc beneficiile. Experiențe ca acestea ne fac să ne simțim bine acum, dar mai rău mai târziu.

Fiind cu mintea ta

Să-ți lași mintea în pace, observând pur și simplu experiența ta, îți oferă ușurare și perspectivă, ca și cum ai ieși din ecranul unui film și te-ai uita de la douăzeci de rânduri în spate. Lăsând fluxul de conștiință să curgă de unul singur vă ajută să nu mai urmăriți ceea ce este plăcut și să nu vă mai luptați cu ceea ce este neplăcut. Îți poți explora experiența cu interes și (sperăm) cu bunătate față de tine însuți și, poate, te poți conecta cu straturi mai moi, mai vulnerabile și, eventual, mai tinere din mintea ta. În lumina unei conștientizări care acceptă și nu reacționează, gândurile și sentimentele tale negative se pot topi uneori ca ceața de dimineață într-o zi însorită.

Lucrul cu mintea ta

Dar a fi doar cu mintea ta nu este suficient. Trebuie, de asemenea, să *lucrezi cu* ea, făcând eforturi înțelepte, smulgând buruieni și crescând flori. Simpla atestare a stresului, a grijilor, a iritabilității sau a unei stări de tristețe nu va dezrădăcina neapărat nimic din toate acestea. După cum vom vedea în capitolul următor, creierul a evoluat pentru a învăța prea bine din experiențele negative și le stochează în structuri neuronale de lungă d u r a t ă . Nici faptul de a fi cu mintea ta nu crește de unul singur recunoștința, entuziasmul, onestitatea, creativitatea sau multe alte forțe interioare. Aceste calități mentale se bazează pe structuri neuronale subiacente care nu se nasc de la sine. Mai mult decât atât, pentru a fi cu mintea ta pe deplin, trebuie să lucrezi cu ea pentru a crește forțe interioare precum calmul și perspicacitatea care îți permit să îți simți toate sentimentele și să îți înfrunți umbrele interioare chiar și atunci când este greu. În caz contrar, deschiderea către experiența ta poate fi ca și cum ai deschide o trapă spre Iad.

Rămâneți atenți

Fie că vă lăsați în voia firii, fie că vă lăsați dus sau vă lăsați înăuntru, fiți *atenți*, ceea ce înseamnă pur și simplu să rămâneți prezenți în fiecare clipă. Mindfulness în sine este doar un martor, dar alături de această mărturie ar putea fi eforturi active, orientate spre un scop, pentru a vă împinge mintea într-un fel sau altul. Lucrul cu mintea nu este în contradicție cu mindfulness. De fapt, trebuie să lucrezi cu mintea ta pentru a construi forța interioară a mindfulness.

Fiți atenți atât la lumea exterioară, cât și la cea interioară, atât la faptele din jurul vostru, cât și la ceea ce simțiți în legătură cu ele. Atenția nu înseamnă doar *conștientizarea de sine*. În timp ce mă cațăr pe stâncă, am fost extrem de atent la faptul că partenerul meu mă asigura și se uita după mine mult mai jos!

O secvență naturală

Atunci când se întâmplă ceva dificil sau inconfortabil - când o furtună se abate asupra grădinii tale - cele trei moduri de a-ți angaja mintea îți oferă o secvență foarte utilă, pas cu pas. În primul rând, fiți cu experiența voastră. Observați-o și acceptați-o pentru ceea ce este, chiar dacă este dureroasă. În al doilea rând, atunci când te simți bine - ceea ce ar putea fi o chestiune de secunde în cazul unei griji familiare sau o chestiune de luni sau ani în cazul pierderii unei persoane dragi - începe să renunți la tot ceea ce este negativ. De exemplu, relaxează-ți corpul pentru a reduce tensiunea. În al treilea rând, tot atunci când simțiți că este potrivit, după ce ați eliberat o parte sau tot ceea ce era negativ, înlocuiți-l cu ceva pozitiv. De exemplu, ați putea să vă amintiți cum este să fiți alături de cineva care vă apreciază și apoi să rămâneți cu această experiență timp de zece sau douăzeci de secunde. Pe lângă faptul că vă simțiți bine pe moment, acest al treilea pas va avea beneficii de durată, pentru că atunci când asimilați experiențe pozitive, vă

nu doar să crești flori în mintea ta. Crești noi circuite neuronale în *creierul* tău. Vă conectați la fericire.

Neuroplasticitatea dependentă de experiență

Creierul este organul care *învață,* așa că este conceput pentru a fi schimbat de experiențele tale. Încă mă uimește, dar este adevărat: Tot ceea ce simțim, simțim, dorim și gândim în mod repetat sculptează încet, dar sigur, structura neuronală. În timp ce citiți aceste rânduri, în cele cinci cești de țesut asemănător cu tofu din interiorul capului dumneavoastră, cuibărite printre un trilion de celule de sprijin, 80 până la 100 de miliarde de neuroni își transmit semnale unii altora într-o rețea cu aproximativ jumătate de cvadrilion de conexiuni, numite sinapse. Toată această activitate neuronală incredibil de rapidă, complexă și dinamică vă schimbă continuu creierul. Sinapsele active devin mai sensibile, noi sinapse încep să crească în câteva minute, regiunile ocupate primesc mai mult sânge, deoarece au nevoie de mai mult oxigen și glucoză pentru a-și face treaba, iar genele din interiorul neuronilor se activează sau se dezactivează. Între timp, conexiunile mai puțin active se ofilesc într-un proces numit uneori Darwinism neuronal: supraviețuirea celor mai ocupați.

Toată activitatea mentală - vederi și sunete, gânduri și sentimente, procese conștiente și inconștiente - se bazează pe o activitate neuronală subiacentă. O mare parte din activitatea mentală și, prin urmare, din activitatea neuronală curge prin creier ca niște valuri pe un râu, fără efecte de durată asupra canalului său. Dar o activitate mentală/neurală intensă, prelungită sau repetată - mai ales dacă este conștientă - va lăsa o amprentă durabilă în structura neuronală, precum un curent puternic care remodelează albia unui râu. Așa cum se spune în neuroștiințe: *Neuronii care trag împreună se conectează împreună*. Stările mentale devin trăsături neuronale. Zi după zi, mintea dumneavoastră vă construiește creierul.

Aceasta este ceea ce oamenii de știință numesc *neuroplasticitate dependentă de experiență*, care este un domeniu fierbinte de cercetare în aceste zile. De exemplu, șoferii de taxi londonezi care memorează încrengătura de străzi spaghete ale orașului au îngroșat straturile neuronale din *hipocampus*, regiunea care ajută la crearea amintirilor vizuale-spațiale; ca și cum și-ar construi un mușchi, acești șoferi au lucrat o parte a creierului lor și a crescut țesut nou acolo. Trecând de la cabină la pernă, meditatorii mindfulness au crescut materia cenușie - ceea ce înseamnă un cortex mai gros - *în* trei regiuni-cheie: zonele *prefrontale din* spatele frunții care controlează atenția; *insula*, pe care o folosim pentru a ne acorda cu noi înșine și cu ceilalți; și hipocampul. Experiențele dumneavoastră nu se rezumă doar la dezvoltarea de noi sinapse, oricât de remarcabil ar fi acest lucru în sine, ci ajung cumva și în genele dumneavoastră - în micile fâșii de atomi din moleculele răsucite de ADN din interiorul nucleelor neuronilor - și schimbă modul în care acestea funcționează. De exemplu, dacă practicați în mod curent relaxarea, acest lucru va crește activitatea genelor care calmează reacțiile de stres, făcându-vă mai rezistent.

Schimbarea creierului în bine

Dacă vă îndepărtați de detaliile acestor studii, un adevăr simplu iese în evidență: Experiențele tale *contează*. Nu doar pentru ceea ce simțiți pe moment, ci și pentru urmele de durată pe care le lasă în creierul dumneavoastră. Experiențele tale de fericire, îngrijorare, iubire și anxietate pot produce schimbări reale în rețelele tale neuronale. Procesele de construire a structurii sistemului nervos sunt supraalimentate de experiența conștientă și, mai ales, de ceea ce se află în prim-planul conștiinței tale.

Atenția ta este ca o combinație de reflector și aspirator: Ea evidențiază c e e a c e s e află și apoi aspiră în creierul tău - la bine și la rău.

Există o vorbă tradițională care spune că mintea își ia forma de la ceea ce o sprijină. Pe baza a ceea ce am învățat despre neuroplasticitatea dependentă de experiență, o versiune modernă ar fi să spunem că *creierul își* ia forma de la ceea ce mintea se sprijină pe el. Dacă vă continuați să vă odihniți mintea pe autocritică, griji, nemulțumiri despre ceilalți, răni și stres, atunci creierul vostru va fi modelat într-o mai mare reactivitate, vulnerabilitate la anxietate și dispoziție depresivă, o concentrare îngustă asupra amenințărilor și pierderilor și înclinații spre furie, tristețe și vinovăție. Pe de altă parte, dacă vă odihniți în continuare mintea asupra evenimentelor și condițiilor bune (cineva a fost drăguț cu dumneavoastră, aveți un acoperiș deasupra capului), asupra sentimentelor plăcute, asupra lucrurilor pe care le f a c e ț i , asupra plăcerilor fizice, precum și asupra intențiilor și calităților dumneavoastră bune, atunci, în timp, creierul dumneavoastră va lua o altă formă, una cu putere și reziliență întipărite în el, precum și cu o perspectivă realist optimistă, o dispoziție pozitivă și un sentiment de valoare. Privind retrospectiv la ultima săptămână sau cam așa ceva, unde s-a odihnit în principal mintea ta?

De fapt, ceea la ce acordați atenție - la ce vă odihniți mintea - este principalul modelator al creierului dumneavoastră. În timp ce unele lucruri captează în mod natural atenția unei persoane - cum ar fi o problemă la locul de muncă, o durere fizică sau o îngrijorare serioasă -, în general, aveți o mare influență asupra locului în care vă odihniți mintea. Acest lucru înseamnă că puteți prelungi în mod deliberat și chiar crea experiențele care vă vor modela creierul în bine.

Vă voi arăta cum să faceți acest lucru în detaliu, începând cu capitolul 4. Între timp, nu ezitați să începeți să vă bucurați de cele bune chiar acum. Această practică, aplicată unei experiențe pozitive, se rezumă la doar patru cuvinte: *ai, bucură-te de ea*. Și vedeți cu ochii voștri ce se întâmplă atunci când o faceți.

Experiențele care vă servesc cel mai mult

Contemplând grădina ta mentală în aceste zile, ce flori ar fi bine să crești? Anumite tipuri de experiențe vă vor ajuta mai mult decât altele.

Experiențele negative pot avea valoare pentru o persoană. De exemplu, faptul că am lucrat în schimbul de noapte într-o fabrică de îmbuteliere într-o vară, în timpul facultății, m-a înt ă rit . Dar experiențele negative au efecte secundare negative inerente, cum ar fi disconfortul psihologic sau consecințele stresului asupra sănătății. De asemenea, acestea pot crea sau agrava conflictele cu ceilalți. Atunci când eu și soția mea eram obosiți și epuizați de creșterea a doi copii mici, ne certam mai des unul cu celălalt. Costurile experiențelor negative depășesc în mod obișnuit beneficiile lor și, adesea, nu există niciun beneficiu, ci doar durere fără niciun câștig. Deoarece neuronii care se aprind împreună se conectează între ei, a rămâne cu o experiență negativă dincolo de punctul în care este utilă este ca și cum ai alerga ture în Iad: sapi pista un pic mai adânc în creierul tău de fiecare dată când o ocolești.

Pe de altă parte, experiențele pozitive au întotdeauna un câștig și rareori o durere. De obicei, acestea se simt bine pe moment. În plus, cel mai direct mod de a dezvolta forțele interioare, cum ar fi determinarea, simțul

perspectivei, emoțiile pozitive și compasiunea, este de a avea în primul rând experiențe ale acestora. Dacă doriți să dezvoltați mai multă recunoștință, continuați să v ă odihniți mintea pe sentimentul de recunoștință. Dacă vrei să te simți mai iubit, caută și rămâi cu experiențe în care te simți inclus, văzut, apreciat, plăcut sau prețuit. Răspunsul la întrebarea *cum* să crești lucruri bune în interiorul minții tale este acesta: *Primește experiențe ale acestora*. Acest lucru le va împleti în creierul tău, construindu-le circuitele neuronale, astfel încât să le poți lua cu tine oriunde te-ai duce.

Pe lângă dezvoltarea unor forțe interioare specifice pentru tine însuți, primirea binelui are și beneficii generale, cum ar fi să fii mai degrabă activ decât pasiv, să te tratezi ca și cum ai fi important și să-ți întărești atenția. În plus, așa cum vom vedea în capitolul 3, în timp, vă puteți sensibiliza treptat creierul la experiențele pozitive, astfel încât acestea să devină mai rapid și mai ușor puncte forte interioare.

Neuroplasticitate autodirijată

Un prieten neurolog mi-a descris odată creierul ca fiind "un kilogram de budincă de tapioca". Arată ca o pată lipicioasă și neimpresionantă. Dar este organul principal al corpului și sursa internă primară a bunăstării tale, a eficienței zilnice, a vindecării psihologice, a creșterii personale, a creativității și a succesului. Faptul că vă simțiți supărat sau liniștit, frustrat sau împlinit, singur sau iubit depinde de rețelele dumneavoastră neuronale. Mai mult, modul în care interacționează creierul stă la baza relațiilor împlinite, a organizațiilor de succes, a națiunilor prospere și, în cele din urmă, dacă trăim într-o lume pașnică și prosperă în mod durabil.

Știința neuroplasticității dependente de experiență arată că fiecare persoană are puterea de a-și schimba creierul în bine - ceea ce Jeffrey Schwartz a numit neuroplasticitate *autodirijată.* Dacă nu te folosești singur de această putere, alte forțe îți vor modela creierul în locul tău, inclusiv presiunile de la locul de muncă și de acasă, tehnologia și mass-media, oamenii agresivi, efectele persistente ale experiențelor dureroase din trecut și, așa cum vom vedea în capitolul următor, Mama Natură însăși.

Pe de altă parte, în moduri rapide, ușoare și plăcute, chiar în timpul zilei, puteți folosi puterea neuroplasticității autodirecționate pentru a construi un sentiment *durabil* de ușurință, încredere, acceptare de sine, bunătate, sentimentul de iubire, mulțumire și pace interioară. În esență, ceea ce veți face cu practicile din această carte este simplu: transformați experiențele bune de zi cu zi în structuri neuronale bune. Spunând-o mai tehnic: Vei *activa* stări mentale și apoi le vei *instala* ca trăsături neuronale. Atunci când vei avea nevoie de ele, vei putea apela la aceste trăsături neuronale, care sunt forțele tale interioare, binele care crește în mintea ta.

Îți vei folosi mintea pentru a-ți schimba creierul pentru a-ți schimba mintea în bine. Încetul cu încetul, sinapsă cu sinapsă, chiar poți construi fericirea în creierul tău.

Și, făcând acest lucru, veți depăși prejudecata negativă a acestuia: Creierul este bun la a învăța din experiențele rele, dar prost la a învăța din cele bune. După cum veți vedea în capitolul următor, dacă mintea este ca o grădină, "solul" creierului dumneavoastră este mai fertil pentru buruieni decât pentru flori. Așadar, este foarte important să plantați semințele forțelor interioare prin asimilarea repetată a lucrurilor bune.

ACOPERIREA

• Punctele forte interioare ale unei persoane includ liniștea, mulțumirea și dragostea, precum și rezistența, încrederea, determinarea și perspicacitatea. Aceste puncte forte vă ajută să faceți față lucrurilor dificile din viață, să vă reveniți din stres, să vă vindecați de dureri vechi, să vă mențineți starea de bine, să faceți lucrurile acasă și la serviciu și să fiți răbdător și grijuliu cu ceilalți.

• Cele mai multe dintre forțele tale interioare se dezvoltă în timp. Această carte se referă la dezvoltarea forțelor interioare prin experiențe pozitive, ceea ce înseamnă că este o *conectare a fericirii*.

• Simpla observare a minții este extrem de utilă, dar trebuie, de asemenea, să diminuați ceea ce este negativ și să creșteți ceea ce este pozitiv. Eu mă concentrez pe creșterea celor pozitive: creșterea florilor în grădina minții. Ceea ce înseamnă să schimbi structurile creierului tău.

• Toată activitatea mentală - vederi și sunete, bucurii și necazuri - se bazează pe o activitate neuronală subiacentă. Activitatea mentală/neurală repetată lasă modificări de durată în structura neuronală: ceea ce se numește neuroplasticitate dependentă de experiență. Acest lucru înseamnă că vă puteți folosi mintea pentru a vă schimba creierul pentru a vă schimba mintea în bine.

• Cel mai bun mod de a dezvolta o mai mare fericire și alte forțe interioare este de a avea experiențe în acest sens, iar apoi de a ajuta

aceste stări mentale bune să devină trăsături neuronale bune. Aceasta înseamnă *a absorbi binele*: activarea unei experiențe pozitive și instalarea ei în creier.

Capitolul 2

Velcro pentru cei răi

Cu mai bine de douăzeci de ani în urmă, la un curs de neuroștiințe pentru psihologi, profesorul a intrat cu o găleată mare, și-a pus o pereche de mănuși galbene de cauciuc și a scos cu un gest de eleganță un creier uman conservat. Arăta ca o conopidă mică, spongioasă și gălbuie. În timp ce profesorul trăncănea despre asta, am avut o experiență ciudată și dislocantă. Un lucru ca cel din mâna lui "de acolo" era și "aici", în capul meu, încercând să înțeleg ce ținea în mână. M-a lovit cu adevărat faptul că acest lucru cu aspect neimpresionant producea de fapt vederea găleții, sunetul profesorului și sentimentele mele atât de "ew", cât și de uimire. Fiecare plăcere și durere pe care o aveam, fiecare iubire și pierdere, era rezultatul activității din interiorul acestei pete de carne strălucitoare. Creierul meu era calea comună finală a tuturor cauzelor care treceau prin mine pentru a crea fiecare moment de conștiință.

Oamenii se întreabă de mult timp de ce ne bucurăm sau ne întristăm, de ce ne ajutăm sau ne facem rău unii altora. Înțelepții și oamenii de știință au explorat cauzele *mentale* ale fericirii și suferinței. Acum, pentru prima dată în istorie, ne putem întreba: Care sunt cauzele *neuronale care stau* la baza

acestor cauze? Și putem găsi răspunsuri în structurile și procesele creierului uman, așa cum a fost el modelat de *evoluție*.

Creierul nu a apărut peste noapte. Și-a dobândit capacitățile și tendințele de-a lungul a sute de milioane de ani, iar factorii care au modelat această istorie lungă și impersonală se manifestă astăzi în viața dumneavoastră în moduri foarte personale. Să presupunem că ați făcut douăzeci de lucruri astăzi și ați făcut o singură greșeală. Ce este posibil să vă rămână în minte în momentul în care adormiți? Probabil c ă greșeala, chiar dacă a fost doar o mică parte din ziua ta. După cum veți vedea, motivul pentru acest lucru se găsește în evoluția creierului. Învățând cum a fost construit creierul tău de-a lungul timpului, te vei înțelege mai bine pe tine și pe ceilalți. În plus, vei deveni mai eficient în utilizarea și modelarea acelui lucru extraordinar, în formă de floare de conopidă, din interiorul propriului tău cap.

Creierul în evoluție

Fiecare ființă umană are strămoși comuni cu liliecii, begoniile și bacteriile care datează de cel puțin 3,5 miliarde de ani, până la primele microorganisme. Creaturile pluricelulare au apărut în mările antice acum 650 de milioane de ani, iar după încă 50 de milioane de ani, acestea s-au complicat suficient de mult încât au început să dezvolte un sistem nervos pentru a-și coordona sistemele senzoriale și motorii. Mamiferele au apărut în urmă cu aproximativ 200 de milioane de ani, iar primele primate în urmă cu aproximativ 60 de milioane de ani. În urmă cu 2,5 milioane de ani, strămoșul nostru hominid, *Homo habilis,* era suficient de inteligent pentru a începe să confecționeze unelte de piatră, iar specia noastră - Homo *sapiens*, maimuța inteligentă - a apărut în urmă cu aproximativ 200.000 de ani.

De-a lungul ultimelor 600 de milioane de ani, soluțiile la problemele de supraviețuire cu care se confruntau creaturi, de la meduze și scoici la șopârle, șoareci, maimuțe și primii oameni, au fost încorporate în sistemul nervos în evoluție. Creierul și-a triplat aproximativ volumul în ultimele câteva milioane de ani, în timp ce a fost sculptat de presiunile intense ale selecției naturale. Predecesorii noștri hominizi și umani au trăit în mici bande de vânătoare și de adunare până când a început agricultura organizată în urmă cu aproximativ 10.000 de ani. Lumea lor era imaculată și frumoasă și exista o simplitate, un ritm ușor și un timp pentru relații după care mulți tânjesc astăzi.

Cu toate acestea, provocările de supraviețuire pe care trebuiau să le gestioneze - cum ar fi perspectiva de a fi atacați și mâncați de prădători - erau foarte diferite de ale noastre. Deoarece trăiau în grupuri mici, era neobișnuit pentru ei să întâlnească oameni pe care nu-i cunoșteau, iar atunci când o făceau era adesea periculos. În timp ce unele bande interacționau pașnic între ele, în medie, aproximativ unul din opt bărbați a murit în conflicte între bande, în comparație cu unul din o sută de bărbați care au murit din cauza războiului în secolul XX. Existau, de asemenea, foametea, paraziții, bolile, rănile, pericolele nașterii și nu existau analgezice sau departamente de poliție. Această lume a fost pântecul creierului uman, care s-a adaptat cu greu la condițiile sale. Rezultatele trăiesc astăzi între urechile voastre, continuând să vă modeleze experiențele și să vă ghideze acțiunile.

Răul este mai puternic decât binele

Pentru a-și transmite genele, strămoșii noștri reptilieni, mamifere, primate, hominizi și oameni au trebuit să obțină lucruri plăcute, cum ar fi "morcovii" adăpostului, hranei și sexului. Între timp, trebuiau să stea departe de lucruri dureroase, cum ar fi "bețele" prădătorilor, foametea și agresiunea celorlalți membri ai speciei lor. Morcovii și bețele sunt amândouă importante, dar există o diferență vitală între ele. Din punctul de vedere al supraviețuirii, bețele au mai multă urgență și impact decât morcovii. Dacă nu reușești să primești un morcov astăzi, vei avea o altă șansă să primești unul mâine, dar dacă nu reușești să eviți un băț astăzi - vai! Regula nr. 1 în sălbăticie este: Mănâncă prânzul astăzi - nu *fi* prânzul astăzi. De-a lungul a sute de milioane de ani, a fost o chestiune de viață și de moarte să acorzi o atenție sporită la bețe, să reacționezi intens la ele, să le ții bine minte și, în timp, să devii și mai sensibil la ele.

În consecință, creierul a dezvoltat o *prejudecată de negativitate* încorporată. Deși această prejudecată a apărut în medii dure, foarte diferite de ale noastre, ea continuă să funcționeze în noi și astăzi, în timp ce conducem în trafic, ne îndreptăm spre o ședință, rezolvăm o ceartă între frați, încercăm să ținem o dietă, ne uităm la știri, jonglăm cu treburile casnice, plătim facturi sau mergem la o întâlnire. Creierul tău are o predispoziție de declanșare a părului de a deveni negativ pentru a te ajuta să supraviețuiești.

Privind afară pentru tine

Pentru început, creierul tău este mereu în căutarea unor potențiale pericole sau pierderi, motiv pentru care programele de știri își încep de obicei emisiunile cu ultima crimă sau dezastru. Așa cum se spune în jurnalism: dacă sângerează, conduce. De-a lungul evoluției, animalele care erau

nervoase, conduse și agățate aveau mai multe șanse să își transmită genele, iar aceste înclinații sunt acum țesute în ADN-ul nostru. Chiar și atunci când te simți relaxat, fericit și conectat, creierul tău continuă să scaneze potențialele pericole, dezamăgiri și probleme interpersonale. În consecință, în fundul minții tale, există de obicei un sentiment subtil, dar vizibil, de neliniște, nemulțumire și separare care să motiveze această vigilență.

Apoi, atunci când cel mai mic lucru nu merge bine sau ar putea fi o problemă, creierul se concentrează asupra acestuia cu un fel de viziune în tunel care minimalizează orice altceva. Dacă șeful dvs. vă face o evaluare excelentă a performanțelor care conține doar un singur feedback critic într-o găleată de laude, probabil că vă veți concentra pe acel comentariu negativ. Stimulii negativi sunt percepuți mai rapid și mai ușor decât stimulii pozitivi. Recunoaștem mai repede fețele furioase decât cele fericite; de fapt, creierul va reacționa chiar și fără ca tu să fii conștient atunci când fața unei alte persoane este furioasă.

Puterea durerii

Experiențele rele (dureroase, supărătoare) prevalează în mod obișnuit asupra celor bune (plăcute, reconfortante). Psihologul Daniel Kahnemann a primit Premiul Nobel pentru economie pentru că a demonstrat că majoritatea dintre noi vor face mai mult pentru a evita o pierdere decât pentru a obține un câștig echivalent. Relațiile intime durabile au nevoie, de obicei, de cel puțin cinci interacțiuni pozitive pentru a echilibra fiecare i n t e r a c ț i u n e negativă. Oamenii încep să se dezvolte cu adevărat atunci când momentele pozitive le depășesc pe cele negative într-un raport de cel puțin trei la unu și, în mod ideal, mai mare. Negativul contaminează pozitiv

mai mult decât pozitiv purifică negativ; de exemplu, o faptă rea va afecta reputația unui erou mai mult decât o faptă bună o va îmbunătăți pe cea a unui răufăcător.

Impactul suplimentar al răului asupra minții tale se bazează pe puterea sa suplimentară în creierul tău, care răspunde mai intens la lucrurile neplăcute decât la cele plăcute la fel de intense. În mijlocul capului tău, circuitul central al reactivității excesive are trei părți: *amigdala*, *hipotalamusul* și *hipocampul*. Amigdala, de mărimea unei migdale, răspunde la evenimente și sentimente pozitive, dar la majoritatea oamenilor este activată mai mult de cele negative.

Gândește-te la un moment în care cineva - poate un părinte, partenerul sau un coleg de serviciu - s-a supărat pe tine și te-ai simțit neliniștit din această cauză. Furia celeilalte persoane v-a activat amigdala, așa cum ar fi făcut-o un leu care ataca acum un milion de ani. Pentru a începe un răspuns de luptă sau de fugă, amigdala ta a trimis semnale de alarmă către hipotalamus și către centrele de control ale *sistemului nervos simpatic* din trunchiul cerebral. Hipotalamusul dvs. a trimis un apel urgent pentru *adrenalină, cortizol, norepinefrină* și alți hormoni de stres. Acum inima vă bătea mai repede, gândurile se accelerau și ați început să vă simțiți agitat sau supărat. Hipocampul tău a format o urmă neuronală inițială a experienței - ce s-a întâmplat, cine a spus ce și cum te-ai simțit - și apoi a ghidat consolidarea acesteia în rețelele de memorie corticală, astfel încât să poți învăța din ea mai târziu. Conectată de echivalentul neuronal al unei autostrăzi cu patru benzi, amigdala dvs. activată a ordonat hipocampusului dvs. să acorde prioritate la stocarea acestei experiențe stresante, marcând chiar și noi neuroni de bebeluș pentru a fi, de fapt, temători pentru totdeauna.

Cercuri vicioase

În timp, experiențele negative fac amigdala să fie și *mai* sensibilă la aspectele negative. Acest efect de bulgăre de zăpadă se produce deoarece cortizolul pe care amigdala îi semnalează hipotalamusului să îl solicite intră în fluxul sanguin și ajunge în creier, unde stimulează și întărește amigdala. Acum, clopotul de alarmă al creierului tău sună mai ușor și mai tare. Înrăutățind lucrurile, chiar și după ce pericolul a trecut sau se dovedește a fi o alarmă falsă, este nevoie de multe minute pentru a metaboliza cortizolul din corpul tău. De exemplu, este posibil să fi avut un accident la limită în timp ce conduceați și să vă simțiți încă înfierbântat și agitat douăzeci de minute mai târziu.

Între timp, într-o lovitură dublă, cortizolul din creierul tău suprastimulează, slăbește și, în cele din urmă, ucide celulele din hipocampus, micșorându-l treptat. Aceasta este o problemă, deoarece hipocampul vă ajută să puneți lucrurile în perspectivă și, în același timp, vă calmează amigdala și îi spune hipotalamusului să înceteze să mai apeleze la hormonii de stres. Astfel, acum este mai greu să pui un lucru care nu merge bine în contextul multor lucruri care merg bine, și mai greu să calmezi o amigdală și un hipotalamus dezlănțuite.

Prin urmare, dacă vă simțiți stresat, îngrijorat, iritat sau rănit astăzi, sunteți mai vulnerabil să vă simțiți stresat etc. mâine, ceea ce vă face *foarte* vulnerabil în ziua următoare. Negativitatea duce la și mai multă negativitate, într-un cerc foarte vicios.

Paranoia tigrului de hârtie

Un aspect al prejudecății negativiste este atât de important încât merită o atenție deosebită: puterea specială a fricii. Strămoșii noștri puteau să facă două tipuri de greșeli: (1) să creadă că e x i s t ă un tigru în tufișuri când nu exista, și (2) să creadă că nu există niciun tigru în tufișuri când de fapt exista unul. Costul primei greșeli era anxietatea inutilă, în timp ce costul celei de-a doua era moartea. În consecință, am evoluat pentru a face prima greșeală de o mie de ori pentru a evita să facem a doua greșeală chiar și o singură dată.

Oamenii încă mai fac a doua greșeală. Personal, nu folosesc ața dentară suficient de des și conduc prea repede. O variantă a celei de-a doua greșeli este aceea de a fi prea optimist cu privire la beneficiile probabile în comparație cu costurile acestora; de exemplu, mulți jucători de noroc și speranțe de staruri rock umflă șansele de câștig. Dar, în general, setarea implicită a creierului este să supraestimeze amenințările, să *subestimeze* oportunitățile și să *subestimeze* resursele atât pentru a face față amenințărilor, cât și pentru a fructifica oportunitățile. Apoi, actualizăm aceste convingeri cu informații care le confirmă, ignorând sau respingând informațiile care nu le confirmă. Există chiar și regiuni în amigdala special concepute pentru a preveni neînvățarea fricii, în special din experiențele din copilărie. Ca urmare, ajungem să fim preocupați de amenințări care sunt de fapt mai mici sau mai ușor de gestionat decât ne temeam, în timp ce trecem cu vederea

oportunități care sunt de fapt mai mari decât am sperat. De fapt, avem un creier care este predispus la "paranoia tigrului de hârtie".

Aceste tendințe de natură biologică sunt intensificate de mai mulți factori. Luați în considerare temperamentul dumneavoastră. Unii oameni (ca mine) sunt, prin constituție, mai anxioși decât alții. De asemenea, gândiți-vă la istoricul dvs. personal. Experiențele de viață alarmante sau dureroase, în special cele traumatice, fac ca o persoană să fie în mod natural mai temătoare. Dacă ați crescut într-un cartier periculos, ați avut părinți furioși sau imprevizibili sau ați fost hărțuit la școală, este normal să fiți în continuare vigilent chiar dacă acum trăiți într-un loc sigur, cu oameni de treabă. Situațiile tale actuale fac și ele o diferență. Poate că locuiți cu cineva care își poate ieși din fire fără motiv sau sunteți hărțuit la serviciu. Economia joacă și ea un rol. Este de înțeles că oamenii se simt neliniștiți sau mai rău atunci când banii sunt puțini și viața de zi cu zi este agitată și presată. Iar de-a lungul istoriei, grupurile politice au jucat pe seama temerilor pentru a obține sau a se m e n ț i n e l a putere.

Care este propria ta experiență a fricii? Aceasta variază de la o ușoară vigilență, prudență, îngrijorare și neliniște până la îngrijorare, anxietate, obsesie, panică și teroare. Și ce rol joacă frica în viața dumneavoastră? Când ne este frică, visăm vise mai mici, vorbim mai puțin liber, ne agățăm mai strâns de "noi" și simțim mai multă frică și furie față de "ei". Deoarece ceilalți sunt la fel de vulnerabili la puterea fricii ca și noi, acțiunile noastre atunci când suntem speriați li se par amenințătoare, așa că reacționează exagerat, făcându-ne să ne simțim mai speriați ca niciodată.

Velcro și teflon

Înclinația spre negativitate afectează, de asemenea, procesele de construire a structurii creierului. Iată cum funcționează acest lucru. După cum am

văzut, ceea ce curge prin mintea ta îți schimbă creierul. Rezultatul este două tipuri de învățare, două tipuri de memorie: *explicită* și *implicită*. Memoria explicită are toate amintirile tale personale, de când erai copil mic până la orice se întâmpla acum zece minute. Aceste amintiri au tendința de a fi influențate pozitiv cu cât te întorci mai mult în timp. De exemplu, știu în mod logic că picioarele mele trebuie să mă fi omorât în pantofii de cățărare strâmți pe un traseu lung în Yosemite, dar tot ce îmi amintesc este cât de bine m-am simțit când am stat în vârf cu prietenul meu. Memoria explicită include, de asemenea, ceea ce se numește "cunoaștere declarativă", care este un fel de enciclopedie de informații despre lucruri precum ce este o bicicletă, forma Pământului și numărul dumneavoastră de asigurare socială.

Memoria implicită include "cunoștințele procedurale", care reprezintă modul în care trebuie să faci anumite lucruri, de la mersul pe bicicletă până la o conversație delicată cu un prieten. De asemenea, conține presupunerile și așteptările dumneavoastră, reziduurile emoționale ale experienței trăite, modelele de relații, valorile și înclinațiile și întreaga atmosferă interioară a minții dumneavoastră. Este ca un imens depozit care deține majoritatea forțelor tale interioare, precum și majoritatea sentimentelor tale de inadecvare, a dorințelor neîmplinite, a defensivității și a vechilor dureri. Ceea ce se pune în acest depozit r e p r e z i n t ă fundamentul modului în care vă simțiți și funcționați. Conținutul său are, de obicei, un impact mult mai mare asupra vieții tale decât conținutul memoriei tale explicite.

Din păcate, formarea memoriei implicite este influențată *negativ.* Experiențele inconfortabile sunt imediat trecute rapid în depozitele de memorie: o dată ars, de două ori timid. De obicei, învățăm mai repede din durere decât din plăcere. Aversiunile puternice sunt dobândite mai repede

decât plăcerile puternice. În relații, încrederea este ușor de pierdut și greu de recâștigat. Ceva rău despre o persoană este mai bine reținut decât ceva bun, motiv pentru care reclamele negative domină campaniile politice. Fie că este vorba de membrii unei familii sau de națiuni, nemulțumirile reținute de mult timp alimentează conflicte de lungă durată. Doar o mână de experiențe dureroase de inutilitate se poate transforma rapid într-un sentiment de neputință - un factor major în depresie - și o persoană are nevoie, de obicei, de un număr de multe ori mai mare de contra-experiențe de eficacitate pentru a-și recăpăta sentimentul de încredere și capacitate. Într-un fel sau altul, stările mentale negative pot deveni cu ușurință trăsături neuronale negative.

Pe de altă parte, cu excepția cazului în care este intensă sau inedită, majoritatea veștilor bune au un efect redus sau deloc durabil asupra sistemelor de memorie implicită din creier. Acest lucru se întâmplă din trei motive. În primul rând, tindem s ă trecem cu vederea veștile bune pentru că suntem ocupați să rezolvăm probleme sau să căutăm ceva care să ne îngrijoreze. Faptele bune obișnuite sunt peste tot în jur - păsările sună, oamenii zâmbesc, inimile încă bat - și nu le acordăm prea multă atenție. În al doilea rând, atunci când recunoaștem un fapt bun, adesea acesta nu reușește să devină o *experiență* bună. Finalizăm o sarcină - fapt bun - și apoi trecem la următoarea cu un sentiment redus de realizare. Cineva oferă un compliment, iar acesta este dat la o parte. Îi auzim pe copii râzând, dar asta nu ne ridică inima.

În al treilea rând, chiar dacă observați un fapt bun și chiar dacă acesta devine o experiență bună, probabil că nu se transformă într-o structură neuronală, stocată în memoria implicită. Cu excepția cazului în care sunt

momente de un milion de dolari, experiențele pozitive folosesc sisteme de memorie standard, în care noile informații trebuie să fie reținute în tampoane pe termen scurt suficient de mult timp pentru a fi transferate în memoria pe termen lung. "Suficient de mult timp" depinde de experiență și de persoană, dar, la modul general, este vorba de cel puțin câteva secunde, iar cu cât mai mult timp, cu atât mai bine. De fapt, trebuie să *continui să* îți odihnești mintea asupra unei experiențe pozitive pentru ca aceasta să îți modeleze creierul.

Dar cât de des rămânem cu o experiență pozitivă timp de cinci, zece sau douăzeci de secunde la rând? Sau mai mult? Eu cu siguranță nu am făcut-o până când am început să apreciez importanța de a absorbi în mod deliberat lucrurile bune și de a umple treptat golul din inima mea. Să presupunem că s-a întâmplat ceva și vă simțiți liniștit, mulțumit sau iubit. Ați rămâne de obicei deschis la acest sentiment timp de (să zicem) zece secunde, păstrându-l viu în conștiința voastră, scufundându-vă în el pe măsură ce se scufundă în voi? Majoritatea oamenilor nu ar face-o. Dar dacă nu faceți acest lucru, o mare parte, dacă nu chiar toată valoarea disponibilă în această experiență va fi pierdută. Creierul tău este ca Velcro pentru experiențele negative, dar Teflon pentru cele pozitive.

Eforturi irosite

Dacă nu asimilezi în mod conștient o experiență bună, de obicei, aceasta trece prin creierul tău ca apa printr-o sită, lăsând în urmă puține lucruri bune. (Între timp, experiențele tale rele sunt prinse în sită de memoria implicită cu prejudecăți negative). Experiența s-a simțit bine, dar, din punctul de vedere al construirii structurii neuronale, ar fi putut la fel de bine

să nu se fi întâmplat. Aceasta este slăbiciunea centrală a majorității programelor formale de gestionare a stresului, de formare a resurselor umane, de educație a caracterului pentru copii, de formare a atenției sau de formare a compasiunii, de coaching, de psihoterapie și de tratament pentru droguri și alcool. În mod informal, managerii, educatorii și părinții se confruntă cu aceeași problemă. Cu îndemânare și efort, creăm stări mentale benefice. De fiecare dată când acest lucru se întâmplă, este bine pe moment. Dar, în cele mai multe cazuri, nu ne luăm în mod constant și sistematic secundele suplimentare pentru a *instala* aceste experiențe în creier. Vorbesc și despre mine aici. În calitate de terapeut, a fost umilitor și tulburător să realizez că o mare parte din gândurile și sentimentele pozitive pe care i-am ajutat pe clienții mei să le acceseze au produs puține beneficii de durată pentru ei.

Efectele prejudecății negativiste sunt, de asemenea, frustrante și descurajante pentru cel care "învață", ceea ce am fost și eu. Puteți fi într-o situație structurată (de exemplu, formare în domeniul conducerii, AA, cursuri de educație parentală) sau în mod informal, doar încercând să vă simțiți mai puțin îngrijorat, abătut sau stresat. Te străduiești din greu să faci să se întâmple ceva bun în mintea ta - ceva liniștitor, fericire sau vindecare - și apoi, câteva ore mai târziu (sau mai devreme, din păcate), este ca și cum nu s-ar fi întâmplat niciodată. Este ca și cum te-ai strădui să împingi o piatră grea la deal, doar pentru ca aceasta să se rostogolească din nou.

Tendința de negativism nu este vina noastră. Nu noi am creat-o. Totuși, *putem* face ceva în privința ei.

Egalizarea terenului de joc

Prejudecata negativității nu înseamnă că nu poți fi fericit. Dar dacă ești fericit, ești fericit în ciuda ei. Este o *prejudecată*, gata să intre în acțiune în funcție de evenimente. Atunci când te simți bine, ea așteaptă în fundal, căutând un motiv să te facă să te simți rău. Când te simți rău, te face să te simți și mai rău.

Această prejudecată creează două tipuri de probleme. În primul rând*, crește negativul*. Îți atrage atenția asupra a ceea ce este sau ar putea fi rău, te face să reacționezi exagerat la aceasta și stochează experiența negativă în memoria implicită. De asemenea, creează cercuri vicioase de negativitate atât în interiorul creierului tău, cât și cu alte persoane. Într-o varietate de moduri, această prejudecată vă sporește stresul, grijile, frustrările, iritațiile, rănile, tristețile, sentimentele de nereușită și conflictele cu ceilalți.

În al doilea rând*,* prejudecata negativității *diminuează pozitivitatea*. Vă alunecă atenția pe lângă faptele bune din jurul dumneavoastră. Vă face să sub-reacționați la faptele bune pe care le observați. Iar experiențele bune pe care le trăiți vă trec prin creier, lăsând puține sau deloc urme în urmă. Această prejudecată este un fel de gât de gâtul de sticlă care îngreunează pătrunderea fericirii în creierul tău.

Rata dobânzii într-un cont de economii determină cât de mult câștigați financiar în fiecare zi. Ce ați prefera să aveți, o rată mică sau una mare? În mod similar, *rata de conversie* a stărilor mentale pozitive în trăsături neuronale pozitive determină cât de mult câștigați din punct de vedere psihologic în fiecare zi. Și aici, ce ați prefera să aveți, o rată scăzută sau una ridicată? Din nefericire, prejudecata negativității scade această rată de

conversie, ceea ce aplatizează câștigurile tale în viață: fericirea ta, contribuțiile aduse celorlalți și succesul.

De fapt, prejudecata negativistă este înclinată spre supraviețuirea imediată, dar împotriva calității vieții, a relațiilor pașnice și satisfăcătoare și a sănătății mentale și fizice de durată. Aceasta este setarea implicită a creierului din epoca de piatră. Dacă nu ne ocupăm de ea, va continua să se ocupe de noi.

Înclinarea spre pozitiv nu face decât să niveleze terenul de joc. A accepta lucrurile bune corectează cele două tendințe ale prejudecății negativiste: Această practică reduce sentimentele, gândurile și acțiunile negative, în timp ce le crește pe cele pozitive.

Și, în timp, acceptarea lucrurilor bune vă poate ajuta să simțiți că nevoile voastre esențiale de siguranță, satisfacție și conexiune sunt în sfârșit pe deplin satisfăcute. Vom explora cum să facem acest lucru în capitolul următor.

ACOPERIREA

- De-a lungul istoriei, oamenii s-au întrebat despre cauzele suferinței și fericirii, așa cum apar ele în *minte*. Acum începem să înțelegem cum experiențele noastre sunt produse de structurile și procesele care stau la baza *creierului*.

- Sistemul nervos evoluează de 600 de milioane de ani, iar soluțiile la problemele de supraviețuire cu care s-au confruntat reptilele,

mamiferele, primatele și oamenii din vechime sunt active în creierul dumneavoastră astăzi.

• Pentru a supraviețui și a-și transmite genele, strămoșii noștri trebuiau să fie deosebit de atenți la pericole, pierderi și conflicte. În consecință, creierul a dezvoltat o tendință de negativitate care caută veștile proaste, reacționează intens la ele și stochează rapid experiența în structura neuronală. Putem fi în continuare fericiți, dar această prejudecată creează o vulnerabilitate continuă la stres, anxietate, dezamăgire și durere.

• Un aspect cheie al prejudecății negativiste este puterea specială a fricii. În mod obișnuit, supraestimăm amenințările și subestimăm oportunitățile și resursele. În același timp, experiențele negative sensibilizează creierul la aspectele negative, facilitând experiențele și mai negative, într-un cerc vicios.

• Forțele interioare, cum ar fi fericirea și rezistența, provin în principal din experiențe pozitive. Dar, dacă nu le acordăm o atenție conștientă și susținută, majoritatea experiențelor pozitive trec prin creierul nostru ca apa printr-o sită. Ele sunt momentan plăcute, dar nu lasă prea multă valoare de durată în ceea ce privește schimbarea structurii neuronale. Creierul este ca un fel de Velcro pentru experiențele negative, dar teflon pentru cele pozitive.

• În timp ce prejudecata negativistă este bună pentru supraviețuirea în condiții dificile, este proastă pentru calitatea vieții, pentru relațiile împlinite, pentru dezvoltarea personală și pentru sănătatea pe termen

lung. Ne face să învățăm prea mult din experiențele rele și prea puțin din cele bune.

• Cel mai bun mod de a compensa prejudecata negativă este de a lua în mod regulat lucrurile bune.

Capitolul 3

Creier verde, creier roșu

Oamenii s-au întrebat de mult timp despre natura umană, de la poeții antici până la oamenii obișnuiți de astăzi care privesc oceanul sau stelele, întrebându-se: *Cine sunt eu?* Răspunsul este important din mai multe motive.

Dacă în fond suntem luptători și fugari, lacomi și dependenți, invidioși și răutăcioși, atunci avem nevoie să fim ținuți în frâu de figuri de autoritate puternice, de reguli stricte și de o vină și o rușine puternice. Pe de altă parte, dacă în fond suntem echilibrați, recunoscători și calzi, atunci putem trăi mai liber, mai ghidați de propria noastră conștiință și grijă. Până de curând, răspunsurile bazate pe fapte la întrebările fundamentale despre natura umană erau puține și foarte rare. Dar cercetarea în neuropsihologia evoluționistă și în domenii conexe începe să ofere câteva răspunsuri clare care arată cum să găsim un sentiment *durabil* de siguranță, împlinire și apropiere iubitoare. Așadar, haideți să explorăm cele trei sisteme de operare ale creierului dumneavoastră, cele două setări ale acestor sisteme și o practică - să acceptați binele - care vă poate aduce acasă la fericire. Acest material poate deveni un pic tehnic, dar cred că veți descoperi, ca și mine, că este un mod foarte util - și plin de speranță - de a vă înțelege pe voi înșivă și pe ceilalți. Iar începând cu capitolul următor, vom intra în moduri foarte practice de a transforma experiențele bune de zi cu zi în fericire durabilă și alte forțe interioare.

Trei sisteme de operare

Pentru a simplifica un proces lung și elaborat: Creierul dumneavoastră s-a dezvoltat în trei etape care sunt asociate în mod vag cu fazele de evoluție ale reptilelor, mamiferelor și primatelor/ oamenilor. Cele trei straturi ale creierului tău au fost construite de jos în sus, ca cele trei etaje ale unei case. *Trunchiul cerebral* iese din partea superioară a măduvei spinării. Acesta gestionează funcțiile fundamentale de supraviețuire, cum ar fi respirația, și energizează și ghidează comportamentul. *Subcortexul* se află deasupra trunchiului cerebral și se întinde pe mijlocul capului. Este centrul emoțiilor, al motivației și al legăturilor. *Cortexul* este învelișul exterior al creierului dumneavoastră și permite raționamentul abstract, reflectarea asupra trecutului și viitorului și abilități sociale cheie, cum ar fi empatia, limbajul și planificarea cooperantă.

Între timp, aproximativ în paralel cu construirea celor trei etaje ale creierului, evolua și sistemul nervos autonom, împreună cu foarte importantul *nerv vag*. Cea mai veche ramură a nervului vagus susține aripa *parasimpatică* a sistemului nervos autonom, care are rol de calmare și inhibare și poate, de asemenea, să favorizeze retragerea sau înghețarea în fața amenințărilor. Completând și adesea opunându-se influenței sistemului nervos parasimpatic și a primei ramuri a nervului vag, aripa *simpatică* a sistemului dumneavoastră nervos autonom este energizantă și excitantă; promovează atât urmărirea susținută a oportunităților, cât și lupta și fuga ca răspuns la amenințări. Cea mai recentă și unică ramură a nervului vagus, specifică mamiferelor, susține "sistemul de angajare socială". Vârfurile sale se extind în jos, în inimă și în alte organe, și în sus, în laringe, pentru a v ă modula tonul vocii, și în cap, pentru a vă ghida expresiile faciale.

Pe măsură ce creierul a evoluat, la fel au evoluat și capacitățile sale de a ne satisface cele trei nevoi esențiale - siguranță*, satisfacție* și *conexiune - prin intermediul a* trei "sisteme de operare" care *evită* răul, se *apropie de* recompense și se *atașează* de ceilalți. (Pentru acest model, m-am inspirat și am adaptat lucrările influente ale lui Paul MacLean, Jaak Panksepp, Stephen Porges, Paul Gilbert și E. Tory Higgins). Pare complex, dar viața de zi cu zi este plină de exemple simple. Imaginați-vă că ieșiți să vă întâlniți cu un prieten la cină. În drum spre restaurant, evitați să faceți rău, cum ar fi să treceți pe culoarea roșie a semaforului. Odată ce vă așezați la masă, vă apropiați de recompense ca de ceva bun de mâncat. Pe măsură ce discutați cu prietenul dumneavoastră, vă simțiți mai conectat, mai atașat de el sau de ea.

Pe scurt, în termeni generali, sistemul de evitare a daunelor este legat de trunchiul cerebral, de cea mai veche ramură a nervului vag, de sistemul nervos parasimpatic și de primele etape ale evoluției vertebratelor, care implică peștii, amfibienii și reptilele. Sistemul de recompensare a apropierii este legat de subcortex, de sistemul nervos simpatic și de stadiul evolutiv a l mamiferelor. Iar sistemul tău de atașare de ceilalți este legat de cortex, de cea mai recentă ramură a nervului vag și de stadiul evolutiv al primatelor și mai ales al omului. (Pentru a complica lucrurile, sistemul nervos simpatic poate fi folosit și pentru a evita răul prin luptă și fugă, iar stadiul evolutiv al mamiferelor susține cu siguranță comportamente sociale complexe). Este un pic prostuț, dar mă ajută să mă gândesc la propria mea minte ca conținând un fel de șopârlă, șoarece și maimuță legate de sistemele de evitare, apropiere și atașare. Ne satisfacem nevoile noastre de bază de siguranță, satisfacție și conectare atunci când - metaforic - mângâiem șopârla, hrănim șoarecele și îmbrățișăm maimuța.

Desigur, nu putem lua prea în serios astfel de metafore. În prezent, cele trei sisteme de operare - evitarea, apropierea și atașarea - folosesc creierul dumneavoastră ca un întreg pentru a-și atinge scopurile; ele sunt definite de *funcțiile pe care le* îndeplinesc, nu de anatomia lor. În timp ce aceste funcții își au rădăcinile în imperative biologice străvechi -înoată departe de un prădător, mănâncă un morcov, fă un copil - ele se desfășoară astăzi în moduri care ar uimi un om al cavernelor, ca să nu mai vorbim de un peștișor de aur, un popândău sau o gorilă. De exemplu, sistemul de atașare de ceilalți intră în funcțiune, fie că este vorba de o liceană care se machiază înainte de balul de absolvire, de bonobo care își iau păduchii unul de pe celălalt, de rozătoarele de preerie care experimentează niveluri ridicate de oxitocină în prezența colegilor lor sau de un somon care înoată în amonte pentru a se reproduce. De fapt, experimentați viața din interiorul unei case a cărei construcție a durat sute de milioane de ani.

Fiecare sistem de operare are propriul set de abilități, activități mentale și comportamente; pentru detalii, consultați tabelul 1, "Caracteristicile sistemelor de evitare, apropiere și atașare". Un sistem le poate folosi pe celelalte două pentru a servi scopurilor sale. De exemplu, pentru a evita răul provocat de cineva care intră prin efracție în casa dumneavoastră, ați putea să vă apropiați de un magazin de feronerie pentru a obține o încuietoare cu zăvor pentru ușa dumneavoastră și să vă atașați la un câine mare. Două sau trei dintre aceste sisteme pot funcționa în același timp. Făcând cumpărături l a piață, ați putea glumi cu preșcolarul dumneavoastră care merge în cărucior (atașare) în timp ce faceți cumpărăturile (apropiere) și stați departe de culoarul cu prăjituri (evitare).

Tabelul 1: Caracteristicile sistemelor de evitare, apropiere și atașare

Caracteristică

Nevoie Nevoie **Evitarea**

Siguranța **Apropierea** Satisfacția **Apropierea**

Atașarea Conexiunea

Caracteristică

Provocare Provocare **Evitarea** amenințării **Apropierea** Pierdere

Atașarea **Ataș**area Respingere

Caracteristică

Participă la

Evitarea riscurilor **Abordarea** oportunităților Atacarea oportunităților

Atașarea relațiilor

Caracteristică

Priorități

Evitarea

Prevenirea declinului

Se apropie de

Promovarea îmbunătățirilor

Ataşarea

Sexualitate, intimitate, stima de sine

Caracteristică Apreciază

de la ceilalți **Evită**

Reasigurare

Apropierea

Încurajare

Încurajare

Ataşarea Căldură

Caracteristică

Capacități

Capacitate de

evitare

Îngheață, fugi, luptă

Se apropie de

Furaje, urmărire susținută

Atașarea

Empatie, legătură, limbaj

Caracteristică Înclinație

comportamentală

Evitarea

Prudență, inhibiție, retragere

Se apropie de

Dorință, entuziasm, urmărire

Atașarea

Sociabilitate, legături, afecțiune

Caracteristică

Sisteme cheie de neurotransmițători

Evitarea

acetilcolinei

Apropierea de

dopamină,

opioidele

Ataşarea

Oxitocină, vasopresină

Caracteristic Ramură

a nervului vag

Evitarea

Prima

ataşare A

doua

Caracteristică

Zona cheie a

creierului

Evitarea

emisfera dreaptă; mai puțină activare prefrontală stângă

Se apropie de

emisfera stângă; mai multă activare prefrontală stângă

Ataşarea

"Sistem de implicare socială"

Mi s-a părut foarte util să devin mai conștient de momentul în care una dintre nevoile mele de bază - siguranță, satisfacție și conexiune - este satisfăcută, cum se simte acest sistem atunci când funcționează și (așa cum vom explora în capitolul următor) cum să asimilez experiențele cheie care vor ajuta în mod special acel sistem. Sistemele de evitare, de apropiere și de atașare gestionează modul în care facem față provocărilor și ele organizează și direcționează majoritatea experiențelor și acțiunilor noastre. Ele conduc practic spectacolul - și o fac în două moduri foarte distincte și *foarte* profunde.

Modul Responsive

Imaginați-vă o zi în care vă simțiți în general bine. După ce vă treziți, petreceți câteva minute în pat, gândindu-vă ușor înainte la unele dintre persoanele pe care le veți vedea și la lucrurile pe care le veți face. În drum spre serviciu, vă loviți de trafic, dar nu vă împotriviți; pur și simplu ascultați radioul și nu vă lăsați deranjat de ceilalți șoferi. S-ar putea să nu fiți entuziasmat de munca dumneavoastră, dar astăzi vă concentrați pe sentimentul de realizare pe care îl simțiți pe măsură ce îndepliniți fiecare sarcină. În drum spre casă, partenerul tău te sună și te roagă să te oprești la magazin; nu este lucrul tău preferat de făcut după muncă, dar îți amintești că sunt doar cincisprezece minute în plus. Seara, așteptați cu nerăbdare o emisiune TV și vă bucurați să o urmăriți.

Acum să ne uităm la aceeași zi, dar imaginați-vă că o abordați într-un mod diferit. După ce vă treziți, petreceți câteva minute în pat anticipând cu pesimism ziua care urmează și gândindu-vă la cât de plictisitoare va fi munca. Azi, traficul vă dă pe spate, iar când o mașină vă taie calea, vă enervați și claxonați. Ești încă iritat de incident când începi lucrul și, ca să înrăutățești situația, ai de îndeplinit un număr incredibil de sarcini repetitive. În momentul în care v ă îndreptați spre casă, vă simțiți prăjit și nu vreți să faceți niciun lucru în plus. Partenerul dvs. vă sună pentru a vă ruga să vă opriți la magazin. Vă simțiți jignit, dar nu spuneți nimic și mergeți la magazin. Apoi vă petreceți o mare parte din seară în liniște, supărată că dumneavoastră faceți toată treaba prin casă. Emisiunea ta preferată este difuzată, dar este greu să te bucuri de vizionarea ei, te simți atât de obosit și iritat.

În aceste două zile imaginare, s-au întâmplat exact aceleași lucruri. Tot ceea ce a fost diferit a fost modul în care creierul tău le-a tratat - *cadrul* pe care l-a folosit.

Fiecare dintre sistemele de operare ale creierului dumneavoastră are, în esență, două setări: *receptiv* și *reactiv*. Atâta timp cât simțiți că nevoia de bază pe care o gestionează un sistem este în principiu satisfăcută, atunci sistemul respectiv trece în mod implicit la setarea de răspuns. Atunci când vă simțiți în siguranță, sistemul de evitare a daunelor intră în modul receptiv, care aduce sentimente de relaxare, calm și pace. Atunci când vă simțiți satisfăcut, sistemul dumneavoastră de abordare a recompenselor trece în setarea sa de răspuns, cu sentimente precum recunoștință, bucurie, realizare și mulțumire. Iar atunci când vă simțiți conectat, sistemul dumneavoastră de atașare de ceilalți trece în modul receptiv, evocând sentimente de apartenență, intimitate, compasiune, bunătate, valoare și iubire. Pentru simplificare, mă gândesc la aceasta ca la setarea "verde" a creierului tău.

În modul reactiv, faceți față provocărilor fără ca acestea să devină *factori de stres*. Evenimentele apar, chiar și cele dificile, dar există un fel de amortizor în creierul tău care le împiedică să te zdruncine. Faci față amenințărilor, pierderilor sau respingerii fără să te lași purtat de sentimente de teamă, frustrare sau suferință. Sunteți în continuare angajat în viață și, uneori, vă ocupați de lucruri foarte dificile, dar pe baza unui sentiment subiacent de siguranță, de împlinire și de a vă simți protej at.

Cu alte cuvinte, atunci când creierul tău nu este *deranjat* de amenințări, pierderi sau respingeri, el se instalează în starea de repaus, în modul său de

reacție. Sistemele neurochimice care implică *oxitocina* și *opioidele* naturale, regiuni precum *cortexul cingular subgenual* și rețele neuronale precum sistemul nervos parasimpatic (PNS) inițiază și mențin această stare echilibrată, durabilă și *homeostatică.* În ea, vă veți simți adesea în largul dumneavoastră, relaxați și relativ calmi, în timp ce activarea moderată sau ridicată a PNS vă încetinește ritmul cardiac, scade tensiunea arterială, favorizează digestia și vă reface corpul, creierul și mintea. De asemenea, este posibil să fiți activi și plini de energie în modul de reacție, cu o activare mai mare a sistemului nervos simpatic. Mamiferele, inclusiv noi, devin prietenoase, jucăușe, curioase și creative atunci când se simt în siguranță, satisfăcute și conectate. Atunci când luminile de pe tabloul de bord al creierului sunt verzi, puteți fi în continuare puternici și determinați, afirmându-vă, urmărindu-vă obiectivele cu entuziasm, rezistând nedreptății, trăind cu pasiune, făcând dragoste, creând artă, încurajându-vă copiii și urlând fericiți la lună într-o noapte bună cu prietenii. Fie că ești liniștit sau activ, emoțiile tale în acest mod rămân în general pozitive.

Tabelul 2 rezumă modul de răspuns al sistemelor de evitare, de apropiere și de fixare. În acest mod, nu sunteți presat sau zdruncinat; nimic nu este în neregulă. Există o senzație de ușurință, confort, o stare de bine continuă. Poate că lucrurile nu sunt grozave, dar sunt în regulă și, în principiu, sunteți bine. Știți cum este această senzație pentru că este starea dumneavoastră de repaus, când nu există un sentiment fundamental de deficit sau de tulburare. Este baza voastră naturală. Nu trebuie să vă zgâriați și să vă zgâriați drumul spre ea. Atunci când ceea ce ți s-a părut înfricoșător, frustrant sau dureros se va sfârși, vei ajunge curând acasă la minunata pajiște verde care a fost întotdeauna acolo, chiar dacă a fost ascunsă pentru o vreme de cețurile și

umbrele unei minți neliniștite. Acesta este cel mai esențial lucru care ești, ceea ce este atât de inspirat, cât și o ușurare să știi.

Tabelul 2: Modul de răspuns al sistemelor de evitare, apropiere și atașare

Caracteristică

Sentimentul de sine

Evitarea

Apropierea în

siguranță

Apropierea

satisfăcută

Atașarea conectată

Vedere **caracteristică** a lumii **Evitarea** protecției **Apropierea de** protecție **Apropierea de** suficiență **Atașarea de** incluziune

Poziția **caracteristică Evitarea Evitarea**

Apropierea încrezătoare **Apropierea** Satisfăcută

Ataşarea

În legătură cu

Caracteristicul

face față prin

Evitarea

Afirmarea

Apropierea

Apropierea

Aspirarea

Ataşamentul

Ataşarea Grija

Caracteristică

Acțiuni conexe

Evitarea

Demnitate, gravitate,

reținere **Apropierea**

Generozitate,

creativitate **Apropierea**

Empatie, compasiune, bunătate, cooperare, afecțiune

Caracteristica

Experiența centrală

Experiența centrală

Evitarea

Pace

apropiindu-se

de mulțumire

Ataşarea

iubirii

Caracteristică

Sentimente

asociate

Evitarea

Puternic, calm, relaxat, liniștit, agenție, eficacitate

Se apropie de

Recunoscător, bucuros, entuziast, împlinit, de succes

Atașarea

Văzut, plăcut, apreciat, demn, prețuit, special

E bine să fii acasă

Creierul dumneavoastră este regulatorul principal al corpului dumneavoastră. În modul său de reacție, acesta îi spune corpului dumneavoastră să economisească energie și să se realimenteze și să se repare. Strămoșii noștri au dezvoltat această setare a creierului pentru a preveni, gestiona, încheia și recupera de la exploziile epuizante și dăunătoare de activitate stresantă. De exemplu, *endorfinele*, alte opioide naturale și *oxidul nitric* care sunt eliberate atunci când creierul tău devine verde ucid bacteriile, ameliorează durerea și reduc inflamația. Spre

deosebire de procesele patogene care provoacă o sănătate proastă, modul de răspuns *salutogenic* provoacă o sănătate bună. Experiențele de tip responsiv vă pregătesc mintea, creierul și corpul pentru a face față provocărilor viitoare într-un mod responsiv. Modul responsiv a evoluat pentru a fi plăcut, p e n t r u a - i motiva pe strămoșii noștri să îl caute. Se simte bine pentru că *este* bun.

Atunci când mintea ta se află în zona verde, rețelele tale neuronale nu mai sunt în stare de deficit sau de perturbare, iar hipotalamusul tău devine mai puțin activ. Pe măsură ce acest controler central al setei, foamei, poftei și al altor impulsuri se liniștește, la fel se întâmplă și cu sentimentul de lipsă, presiune și cerere. În creierul dvs. ca întreg, există din ce în ce mai puține baze pentru aversiune, apucături și agățare: într-un cuvânt, *pofta*, definită în sens larg. Pe măsură ce motivațiile bazate pe deficit și tulburări dispar, dispar și îngrijorarea și iritabilitatea, dezamăgirea și impulsivitatea, durerea și rușinea. Pe măsură ce vă odihniți din ce în ce mai mult și mai deplin în modul de răspuns, cauzele neurobiologice care stau la baza stresului, fricii, frustrării și suferinței - suferința, de asemenea definită în sens larg - se sting treptat.

Simțindu-vă deja în siguranță și puternic, împlinit și recunoscător, respectat și apreciat, sunteți mai capabil să fiți corect, plin de compasiune și generos față de ceilalți. Iubirea ta naturală devine neobstrucționată și poate curge liber, hrănită de sentimentul că nevoile tale de bază sunt satisfăcute.

Creierul verde este contagios. Atunci când vii dintr-un loc receptiv, îi atragi și pe alții acolo. Când nu sunteți iritat, insistent sau nevoiaș, este mai puțin probabil să îi provocați pe c e i l a l ț i ; când vă simțiți centrat, este mai

greu pentru ceilalți să vă provoace. Cercurile pozitive cresc. Atunci când o relație "devine verde", ea poate avea în continuare neînțelegeri, hopuri și conflicte, dar acestea sunt gestionate într-un mod receptiv. Oamenii se pot trata astfel și în familii, grupuri și organizații. Se fac față provocărilor, apar competiția și confruntările, dar pe o bază de empatie și bunăvoință.

Starea ta naturală de odihnă, modul de reacție al creierului tău, este fundamentul vindecării psihologice, al bunăstării și eficienței zilnice, al sănătății pe termen lung, al relațiilor satisfăcătoare și al celor mai înalte atingeri ale potențialului uman. Și de fiecare dată când asimilezi binele și experimentezi că nevoile tale de bază sunt satisfăcute, întărești substraturile neuronale ale acestui mod. Ai putea chiar să-ți sensibilizezi creierul la experiențele pozitive, astfel încât acesta să le transforme din ce în ce mai repede în structură neuronală.

Velcro pentru bine

Pe măsură ce strămoșii noștri au evoluat, au trebuit să răspundă la lucruri care contau, care erau *importante*. Este un băț? Evitați-l. Este un morcov? Apropie-te de el. Este un membru prietenos al speciei mele? Atașează-te d e el. În consecință, creierul a dezvoltat o *rețea de salientă* care reacționează la veștile bune, cum ar fi chipul unui prieten, și la veștile rele, cum ar fi mirosul de fum din interiorul unei clădiri. Această rețea vă spune ce este relevant, ce ar trebui să vă intereseze și să țineți minte. Mesajele sale ghidează *rețeaua de control executiv*, centrată în cortexul prefrontal din spatele și deasupra frunții, care vă modelează acțiunile, cuvintele și gândurile.

Dacă ai fost stresat, rețeaua ta de salienț devine sensibilizată la veștile proaste. Acum sunteți în alertă roșie. Această sensibilizare negativă ar putea să vă ajute să supraviețuiți, dar vă face să vă simțiți rău și să reacționați exagerat. Pe de altă parte, prin asimilarea celor bune, ați putea să vă sensibilizați rețeaua de salienț la veștile bune, punând-o, de fapt, în alertă *verde.*

Creierul tău poate deveni sensibilizat la bine într-o varietate de moduri. Părțile superioare și frontale ale *cortexului cingular* sunt ca un clopot intern care sună dacă vă abateți de la un obiectiv sau de la un plan ("mai bine vă întoarceți pe drumul cel bun"). Căutarea regulată a oportunităților de a absorbi lucrurile bune ar putea antrena această parte a creierului dumneavoastră să vă îndrepte în continuare în direcția experiențelor pozitive. Sau luați insula, care vă "ascultă" continuu corpul în timp ce acesta îi spune creierului cum se descurcă. Funcțiile centrale ale corpului dumneavoastră se descurcă de obicei foarte bine, chiar dacă există unele dureri sau o digestie șubredă. Acordarea repetată la o stare ușoară, dar plăcută, de bunăstare fizică, cum ar fi experimentarea faptului că există suficient aer pentru a respira, ar putea să vă sensibilizeze insula la o experiență pozitivă importantă din punct de vedere visceral care este disponibilă cu fiecare respirație.

Și, bineînțeles, există amigdala, în multe feluri centrul rețelei de salienț. Amigdala reacționează atât la veștile rele, cât și la cele bune. Mai puțină reactivitate a amigdalei la cele rele v-ar ajuta să vă simțiți mai puțin anxios sau furios, dar nu v-ar face mai fericit. Pentru aceasta, aveți nevoie de reacții mai puternice la cele *pozitive*. Aveți nevoie de ceea ce Wil Cunningham a numit "o amigdală veselă".

În ceea ce privește activarea amigdalei, oamenii par să aparțină unuia dintre cele trei grupuri. Unii reacționează la fel de puternic la stimuli pozitivi și negativi. Alții au o "amigdală morocănoasă" care reacționează mai mult la stimuli negativi decât la cei pozitivi; riscurile și durerile au un impact mai mare decât oportunitățile și plăcerile. Un al treilea grup are reacții amigdale mai puternice la stimulii pozitivi decât la cei negativi. Acești oameni - cei cu o amigdală veselă - sunt mai mult concentrați pe promovarea binelui decât pe prevenirea răului. Acest lucru se numește "orientare de abordare", care are numeroase beneficii pentru sănătatea fizică și mentală, pentru relații și pentru succes. Aceste persoane au, de asemenea, emoții pozitive relativ ridicate în comparație cu persoanele din celelalte două grupuri. De fapt, acești indivizi mai fericiți au mai multă stimulare amigdală către *nucleul accumbens*, un centru de control din adâncul creierului care inițiază acțiuni către obiectivele unei persoane. De fapt, fericirea ne încurajează să facem pași concreți către visele noastre.

De ce ar fi evoluat creierul capacitatea de a transforma o amigdală morocănoasă într-una veselă? Amigdala devine rapid sensibilizată la experiențele negative prin intermediul unor cercuri vicioase care implică hormonul stresului, cortizolul. Acest lucru i-a ajutat pe strămoșii noștri să supraviețuiască în condiții dificile prin evidențierea amenințărilor din jurul lor, făcându-le creierul ca un Velcro pentru ceea ce este rău. Dar în condiții bune, fie în jungla de acum milioane de ani, fie în viețile celor mai mulți oameni din ziua de azi, ar fi adaptiv pentru supraviețuire să sensibilizeze amigdala la experiențele pozitive, ceea ce ar intensifica abordarea oportunităților și ar contribui la transformarea creierului ca Velcro pentru bine.

Experiențele pozitive, mai ales dacă au un sentiment de prospețime, cresc eliberarea neurotransmițătorului *dopamină*. În timp ce absorbiți ceea ce este bun, prelungiți de obicei intrările de dopamină în amigdala. Aceste eliberări susținute de dopamină o fac să reacționeze mai intens la faptele și experiențele bune, cu semnale asociate către hipocampul tău care spun, în esență, "Aceasta este de păstrat, ține-o minte pe aceasta". În concluzie, fie prin intermediul cortexului cingular, al insulei, al amigdalei sau al altor părți ale rețelelor de evidențiere sau de control executiv, preluarea repetată a experiențelor pozitive va face probabil ca creierul dumneavoastră să fie mai "lipicios" pentru acestea, ceea ce va spori experiențele pozitive, ceea ce va face ca creierul dumneavoastră să fie și mai lipicios într-un cerc pozitiv.

Modul reactiv

Apoi, există cealaltă parte a creierului, cea care a evoluat pentru a-i menține în viață pe strămoșii noștri atunci când erau deranjați de amenințări, pierderi sau respingeri. Mai multe sisteme neuronale scanează continuu pentru a detecta orice sentiment că ceva nu este în regulă, orice sentiment că una dintre cele trei nevoi de bază ale tale - siguranță, satisfacție și conexiune - nu este satisfăcută. În timp ce modul de reacție este starea noastră de odihnă, prejudecata negativității ne face foarte vulnerabili la a fi scoși din această stare și trecuți în modul reactiv. Poate că vă simțiți neliniștit sau exasperat, tras în direcții diferite, sau lăsat pe dinafară sau criticat. Acest lucru perturbă echilibrul sănătos al modului receptiv și declanșează modul reactiv, setarea "roșie" a creierului dumneavoastră, care a evoluat pentru a-i ajuta pe strămoșii noștri să scape de fălcile nerăbdătoare ale prădătorilor, să lupte pentru ultimele bucățele de mâncare și să protejeze copiii cu orice preț.

În zona roșie, amigdala trimite un semnal de alarmă atât hipotalamusului pentru a elibera hormoni de stres, cât și sistemului nervos simpatic pentru o hiper-solicitare de fugă sau de luptă. (Dacă există un istoric de traume, amigdala ar putea, în schimb, să declanșeze o activare parasimpatică extremă pentru a iniția *hipo-agitația* de înghețare, amorțire sau disociere). Site-ul

circuitele neuronale pe care strămoșii noștri le-au folosit pentru supraviețuirea brută se aprind astăzi atunci când suntem îngrijorați din cauza banilor, când ne simțim presați de un proiect la locul de muncă sau când suntem răniți de o încruntare la m a s ă .

Modul reactiv pornește de la premisa că există cereri urgente, deci nu este preocupat de nevoile dumneavoastră pe termen lung. În această stare perturbată, *alostatică* - care variază de la subtilă la intensă

-resursele corpului sunt epuizate în timp ce proiectele de construcție, cum ar fi întărirea sistemului imunitar, sunt puse în așteptare, adrenalina și cortizolul circulă prin sânge, iar frica, frustrarea și durerea de inimă colorează mintea. În același timp, prejudecata negativității sporește stocarea experienței negative în memoria implicită. În sens larg, modul reactiv este fundamentul neuronal al poftei (prin aceasta înțeleg venirea dintr-un sentiment de deficit sau de tulburare), precum și suferința și răul pe care vi le provoacă vouă și celorlalți. Consultați Tabelul 3 pentru un rezumat al caracteristicilor acestui reglaj al creierului dumneavoastră.

Blocat pe roșu

Ritmul natural, bazat pe biologie, este ca animalele, inclusiv noi, să petreacă cea mai mare parte a timpului în modul de reacție. În fundal, prejudecata negativității funcționează, creând o înclinație spre explozii reactive ocazionale. Aceste explozii ar trebui să se încheie rapid ... într-un fel sau altul. Modul reactiv este o abatere de la linia de bază receptivă, iar noi suntem concepuți de evoluție să revenim la această linie de bază cât mai curând posibil. Simpla intrare în zona roșie declanșează procese neurochimice (care implică opioide naturale, oxid nitric și alte substanțe chimice) concepute pentru a vă aduce acasă la verde, urmate de o recuperare lungă și plăcută acolo. Chiar dacă experiențele reactive se simt rău, atâta timp cât acestea urmează planul albastru al evoluției - frecvente, scurte și, de obicei, moderate - ele vor avea probabil puține consecințe de durată.

Din nefericire, o mare parte din viața modernă încalcă acest proiect străvechi. Deși majoritatea oamenilor nu mai sunt expuși la presiunile intense ale prădătorilor, foametei și conflictelor letale, ne confruntăm în mod obișnuit cu factori de stres ușori până la moderați - cum ar fi: a face mai multe lucruri în același timp, a procesa fluxuri dense de informații și stimuli, a alerga de aici încolo, a lucra ore îndelungate și a schimba rapid vitezele - fără prea mult timp pentru o recuperare reactivă între ele. În sălbăticie, exercițiile fizice regulate ajutau la eliminarea din organism a cortizolului bazat pe stres, dar stilul nostru de viață sedentar permite cortizolului să continue să circule, ceea ce crește reactivitatea într-un cerc vicios. Economiile moderne necesită consumerism, așa că ești încurajat în permanență să urmărești mai multe recompense. Între timp, știrile sunt pline de dureri și pericole pentru care nu poți face nimic. Toate acestea pun creierul în alertă maximă. Circuitele sale străvechi de reptilă, mamifer,

primate și din Epoca de Piatră continuă să clipească în roșu: *Ceva nu e în regulă, atenție!* Datorită prejudecății negativității, aceste experiențe sunt rapid codificate în structura neuronală. Și, datorită capacității noastre umane unice de a susține stări de spirit care nu au legătură cu mediul nostru imediat, factorii psihologici internalizați - cum ar fi un sentiment de inadecvare cu privire la a face totul la timp - vă pot face să vă simțiți stresat mult timp după ce o provocare a trecut.

Tabelul 3: Modul reactiv al sistemelor de evitare, de apropiere și de atașare

Caracteristică

Sentimentul de sine

Evitarea

Nesigur

Apropierea

Apropierea

Nemulțumit

Atașarea

Deconectarea

Deconectarea

Vedere

caracteristică a lumii **Evitarea** Pericolului

Apropierea

Deosebirea

Deosebire

Ataşarea

Excludere

Poziția

caracteristică

Evitarea

Evitarea

Aversivă

Apropierea

Apropierea

Cuprinderea

Ataşarea

Ataşarea

Separat

Caracteristica

face față prin

Evitarea

Rezistența

Rezistența

Apropierea

Apropierea

Agățarea

Ataşarea

Agățarea

Caracteristică

Acțiuni conexe

Evitarea

Apelez, înghеț, fug, lupt

Apropierea de

Drivenness,

dependență **Ataș**area de dependență

Reproșuri, certuri, prejudecăți

Caracteristica

Experiența centrală

Experiența centrală

Evitarea

Frica Se **apropie**

Frustrarea **Se**

ataşează

Durerea de inimă

Caracteristică

Sentimente

asociate

Evitarea

Supărat, imobilizat, învins, slab, copleşit, neajutorat

Se apropie de

Dezamăgit, eşuat, trist, îndurerat

Ataşarea

Rănit, respins, abandonat, maltratat, provocat, jignit, invidios, gelos, respins, singur, ruşinat, inadecvat, nedemn

Ca urmare, în timp ce modul reactiv este conceput pentru a fi o abatere de scurtă durată de la baza echilibrului sănătos, pentru mulți oameni a devenit noua normalitate, un fel de vagabondaj interior cronic. Este posibil ca acest lucru să nu se simtă îngrozitor - puteți "doar" să purtați în spate un

sentiment de fond de a fi presat, hărțuit, încordat, încordat, înțepenit, secătuit, inadecvat, neliniștit sau abătut

-dar este rău pentru bunăstarea, sănătatea și relațiile tale.

Costurile modului reactiv

Culoarea roșie este o stare emoțională proastă, schimbă perspectivele în sens negativ și afectează învățarea. Acesta absoarbe resurse care ar fi putut fi folosite pentru plăcere și ușurință, precum și pentru vindecare și creștere personală. Ne face să ne retragem, să punem botniță exprimării de sine și să visăm vise mai mici. Promovează autoacalmarea problematică sau "automedicația" prin supraalimentare, droguri și alcool, jocuri video sau pornografie. Între timp, reacțiile de stres ale organismului dumneavoastră opresc construcția și repararea pe termen lung. Zona roșie se simte rău pentru că *este* rea. Neplăcerea ei este un semnal primar care vă spune că ar trebui să o părăsiți cât mai repede și să o evitați dacă este posibil.

Nu ar trebui să subestimăm impactul tot mai mare al experiențelor reactive. În timp, acestea reprezintă factori de risc pentru depresie și alte probleme psihice. Multe tulburări psihologice implică extreme reactive într-unul dintre cele trei sisteme de operare ale creierului. De exemplu, anxietatea generalizată, agorafobia, tulburarea de stres posttraumatic (PTSD), t u l b u r a r e a obsesiv-compulsivă (OCD), tulburarea disociativă, anxietatea socială și panica sunt legate de sistemul de evitare. Abuzul sau dependența de substanțe și alte procese de dependență sunt legate de sistemul de apropiere. Atașamentul nesigur, narcisismul, tulburarea de personalitate

borderline, comportamentul antisocial și consecințele abuzului și neglijării copiilor sunt legate de sistemul de atașament

sistem.

În corpul dumneavoastră, povara experiențelor reactive care se acumulează treptat se numește *sarcină alostatică*, care crește inflamația, slăbește sistemul imunitar și vă afectează sistemul cardiovascular. În creierul dumneavoastră, sarcina alostatică determină atrofierea neuronilor în cortexul prefrontal, centrul controlului executiv de sus în jos; în hipocampus, centrul învățării și memoriei; și în alte regiuni. Afectează *mielinizarea*, izolarea fibrelor neuronale pentru a accelera semnalele lor, ceea ce poate slăbi conectivitatea dintre diferitele regiuni ale creierului dumneavoastră, astfel încât acestea nu lucrează împreună atât de bine pe cât ar trebui. De exemplu, ar putea deveni mai greu pentru dumneavoastră să rămâneți în contact cu imaginea de ansamblu dacă altcineva vă provoacă. Stresul cronic reduce, de asemenea, *neurotrofina*, BDNF, de care avem nevoie pentru a proteja neuronii și a promova învățarea, în special în cortexul prefrontal.

În relații, "a vedea roșu" are efecte negative puternice. Am fost foarte rănit de oameni care m-au pus la pământ sau m-au dezamăgit și știu că i-am rănit și pe alții în moduri similare. Gândește-te cum te-ai simțit când ai fost nedreptățit sau maltratat într-o relație importantă. Simplul fapt de a-i considera pe ceilalți ca fiind "ei", chiar și atunci când nu există niciun conflict, ne reduce capacitatea de empatie și ne crește tendința de a dezumaniza și devaloriza acele persoane. În comparație cu alte animale, oamenii sunt deosebit de predispuși la răzbunare. Reactivitatea alimentează

conflictul, care alimentează reactivitatea, într-un ciclu de escaladare a nemulțumirilor, a ranchiunei și a răzbunării.

Să facem un pas înapoi și să analizăm implicațiile mai ample. Creierul este cel mai influent organ din corp. Sursa principală a contribuției creierului la reacțiile noastre exagerate, la nefericire, la psihopatologie, la bolile bazate pe stilul de viață și la problemele de relaționare este setarea sa roșie, reactivă.

Alegerea

Aceste două moduri în care funcționează creierul, receptiv și reactiv, verde și roșu, reprezintă fundamentul naturii umane. Nu avem de ales în ceea ce privește nevoile vitale pe care creierul le servește - evitarea răului, apropierea de recompense și atașarea de ceilalți - și nici în ceea ce privește capacitatea sa de a fi în oricare dintre cele două moduri, verde sau roșu. Singura noastră alegere este în ce mod ne aflăm. (A se vedea Tabelul 4 pentru o comparație a celor două moduri).

Trăind în umbra pericolului și a durerii, a foametei și a pierderilor, a agresiunii sociale și a umilinței, primatele și primii oameni au dezvoltat un creier care este predispus să tânjească și să sufere pentru a supraviețui. Atunci când condițiile erau dure, majoritatea indivizilor mureau tineri, iar bandele se temeau și se luptau între ele, beneficiile pe termen scurt ale modului reactiv depășeau costurile pe termen lung. Dar în zilele noastre, când condițiile sunt mai bune, când oamenii își doresc o viață lungă și sănătoasă și când miliarde de oameni trebuie să trăiască împreună în mod cooperativ, costurile modului reactiv depășesc cu mult beneficiile sale. De

fapt, una dintre principalele caracteristici de proiectare a creierului pentru transmiterea genelor este acum un defect de proiectare, un "bug", în secolul XXI. Ce se poate face în a c e s t s e n s ?

Tabelul 4: Rezumat al modurilor de răspuns și reactive

Caracteristic

Simțul de sine

Receptiv

În siguranță, mulțumit, conectat

Reactiv

Nesigur, nemulțumit, deconectat

Vedere

caracteristică

a lumii

Responsive

Protecție, suficiență, incluziune

Reactiv

Pericol, raritate, excludere

Caracteristică

Stance

Responsivitate

Încrezător, împlinit, legat

Reactiv

Aversivă, râvnitoare, separată

Caracteristic

Copii prin

Responsive

Afirmarea, aspirația, grija

Reactiv

Rezistând, apucând, agățându-se

Metabolism

caracteristic

Metabolism

reactiv

Reaprovizionare

Reactivă

Epuizare

reactivă

Sisteme

corporale

caracteristice

Reactiv

Construire

Reactiv Uzură

Caracteristic Efect

asupra sănătății

Receptiv

Salutogenic

Reactiv Patogen

reactiv

Caracteristica

Echilibru

caracteristic

Receptiv

Stabil, homeostatic

Reactiv

Perturbat, alostatic

Experiență centrală

caracteristică

Experiență centrală

Responsiv

Pace, mulțumire, iubire

Reactiv

Frică, frustrare, durere de inimă

Vă puteți folosi mintea pentru a vă schimba creierul în bine. În special, puteți să vă *implicați în viață din modul de reacție cât mai mult posibil, să stăpâniți și să calmați stările reactive atunci când acestea apar și să vă întoarceți la baza de reacție cât mai curând posibil*. Aceasta este calea cea mai bună, alternativa la stres, nefericire, conflicte cu ceilalți și multe probleme de sănătate. Și pe măsură ce urmați această cale, va deveni mai ușor să rămâneți pe ea, deoarece creierul dumneavoastră va deveni din ce în ce mai înclinat spre ea.

Dezvoltarea unei prejudecăți de receptivitate

Am văzut în capitolul 2 că prejudecata negativității are cinci caracteristici de bază. Aceasta vă face (1) să deveniți reactivi atunci când condițiile sunt dificile; (2) să vă simțiți neliniștiți, nemulțumiți și deconectați chiar și atunci când condițiile sunt bune; (3) să învățați prea mult din experiențele negative; (4) să deveniți rapid sensibilizați la reactivitate; și (5) să reveniți încet la modul de reacție chiar și atunci când totul este în r e g u l ă . Dar nu suntem blocați să fim în acest mod.

În timp, dacă te bucuri de lucrurile bune, poți transforma *prejudecata de* negativitate a creierului tău într-o *prejudecată de receptivitate* - cu cinci

caracteristici foarte diferite - care te va ajuta să rămâi centrat, puternic, sănătos și fericit. În primul rând, dacă devii receptiv sau reactiv atunci când ești provocat depinde de ceea ce a fost țesut în creierul tău. Internalizarea repetată a experiențelor pozitive construiește forțe interioare, astfel încât să puteți face față provocărilor vieții fără teamă, frustrare sau suferință. În al doilea rând, asimilarea lucrurilor bune vă arată din nou și din nou că, în esență, sunteți în regulă în acest moment, că există întotdeauna motive de recunoștință și de bucurie și că se ține la dumneavoastră și sunteți demn de voi. În al treilea rând, experiențele tale din ce în ce mai pozitive și

creșterea forțelor interioare va împiedica experiențele negative să se strecoare în mintea ta și să se afunde în creierul tău. Pe măsură ce grădina ta mentală se umple de flori, există mai puțin loc pentru buruieni să crească. În al patrulea rând, așa cum am văzut mai devreme în acest capitol, îți vei sensibiliza creierul la aspectele pozitive, făcându-l ca un Velcro pentru totdeauna. În al cincilea rând, dacă ai devenit deja stresat, supărat sau nefericit, începând să primești lucrurile bune imediat ce poți face acest lucru în mod autentic, începe procesul de recuperare din stările reactive. Mai mult, pe măsură ce asimilarea binelui îți construiește forțele interioare, corpul tău va deveni din ce în ce mai rezistent, iar mintea ta va fi din ce în ce mai centrată într-o pace, mulțumire și iubire fundamentale, astfel încât îți vei reveni mai repede din experiențele negative în general.

A absorbi binele te aduce acasă. Acasă, la o intimitate confortabilă cu propria experiență, la o deschidere încrezătoare față de viață, la un sentiment de competență, chiar de măiestrie, față de propria minte. Este posibil ca materialul reactiv să apară în continuare pentru tine - așa se întâmplă și cu mine - dar vei fi din ce în ce mai capabil să îl ții într-un cadru

receptiv. Când mama mea a murit, m-am simțit tristă și pierdută, dar aceste sentimente au fost ca niște nori de furtună pe un cer mare de acceptare, recunoștință și iubire pentru familia mea. Chiar dacă unul dintre sistemele de operare ale creierului tău clipește roșu, celelalte două pot rămâne verzi. De exemplu, s-ar putea să vă simțiți îngrijorat de o factură neașteptată (evitare), în timp ce vă bucurați că aveți un loc de muncă stabil (apropiere) și vă simțiți susținut de partenerul dvs. (atașare).

Chiar și în vremuri dificile, puteți întreprinde acțiuni simple care vă sunt la îndemână și care au fost concepute de Mama Natură pentru a reduce culoarea roșie, pentru a crește culoarea verde și pentru a vă readuce la starea de odihnă - acțiuni precum expirația lentă, amintirea unui moment în care v-ați simțit puternic, savurarea unei plăceri fizice, gândul la cineva care ține la dumneavoastră și sentimentul de iubire față de d u m n e a v o a s t r ă . Acestea nu sunt leacuri miraculoase. Dar, cu timp, efort și practică, este perfect firesc să petreceți majoritatea minutelor din majoritatea zilelor odihnindu-vă în modul de reacție al creierului.

Pacea, mulțumirea și dragostea sunt *obiective* importante pentru majoritatea oamenilor. Acestea sunt recompensele, fructele unei vieți bune. În plus, datorită neuroplasticității dependente de experiență, aceste experiențe sunt o *metodă* puternică, o cale minunată, pentru transformarea creierului. De fiecare dată când asimilați sentimentul de a vă simți în siguranță, satisfăcuți sau conectați, stimulați circuitele receptive din creierul dumneavoastră. Atunci când stimulezi un circuit neuronal, îl întărești. Pentru a împrumuta o zicală tibetană, a prelua ceea ce este bun înseamnă "a lua fructul drept cale". Fericirea este un mijloc îndemânatic.

ACOPERIREA

• Creierul a fost construit în trei etape - trunchiul cerebral, subcortexul și cortexul - care au o legătură vagă cu evoluția reptilienilor, mamiferelor și primatelor. Într-un proces paralel, s-au dezvoltat și cele două ramuri ale nervului vag.

• Pe măsură ce creierul a evoluat, la fel a făcut și capacitatea sa de a ne satisface cele trei nevoi esențiale - siguranță*, satisfacție* și *conexiune - prin intermediul* a trei "sisteme de operare" care *evită* răul, se *apropie de* recompense și se *atașează de ele.*

altora.

• Sistemele de evitare, de apropiere și de atașare din creierul dumneavoastră au în esență două setări. Atunci când simțiți că nevoile dvs. de bază sunt satisfăcute în orice sistem, acesta revine la starea de repaus, la modul "verde", de *răspuns.* În această setare homeostatică, baza de pornire a creierului, corpul tău se realimentează și se repară. Între timp, mintea ta se odihnește într-un sentiment de bază de pace, mulțumire și iubire, în ceea ce privește sistemele de evitare, apropiere și atașare. Încă vă implicați în viață cu toate provocările sale, dar cu un sentiment subiacent de siguranță, împlinire și grijă.

• Atunci când creierul tău devine verde, nu ești *deranjat* de amenințare, pierdere sau respingere și, prin urmare, nu există o bază reală pentru aversiune, pentru a ne agăța sau a ne agăța - pentru *pofta* noastră. În modul receptiv, există puțin sau deloc combustibil pentru stres,

anxietate, iritare, impulsivitate, nemulțumire, tristețe, durere, invidie sau conflicte - pentru *suferința* noastră.

• Pe de altă parte, atunci când simțiți că o nevoie esențială nu este satisfăcută, din cauza prejudecății negativității, creierul vostru trece rapid în modul *reactiv* "roșu", de luptă/fugă/îngheț. În acest cadru *alostatic,* resursele corporale sunt epuizate, în timp ce proiectele de construcție sunt puse în așteptare. În zona roșie, mintea ta este colorată de frică, frustrare și durere sufletească, în ceea ce privește sistemele de evitare, apropiere și atașare.

• Strămoșii noștri reptilieni, mamifere, primate și oameni au petrecut, de obicei, perioade lungi în modul de reacție, punctate de scurte explozii de stres reactiv, urmate de o altă perioadă lungă de recuperare reactivă. Viața modernă încalcă acest șablon străvechi cu factorii de stres ușor sau moderat omniprezenți. În consecință, modul reactiv a devenit noua normalitate pentru mulți oameni, un fel de lipsă cronică de adăpost interior care are efecte dăunătoare asupra sănătății mentale și fizice, precum și asupra relațiilor.

• Consumul de lucruri bune vă scoate din episoadele reactive și vă întărește capacitățile de reacție ale creierului. Pe măsură ce țeseți în voi un sentiment subiacent de putere și bunăstare, fericirea voastră devine din ce în ce mai necondiționată, bazându-se din ce în ce mai puțin pe condițiile externe. În mod remarcabil, experiențele de pace, mulțumire și iubire, care sunt *obiective* importante pentru o viață bună, sunt, de asemenea, *metode* puternice pentru a o obține.

PARTEA A DOUA



Cum

Capitolul 4

VINDECĂ-te pe tine însuți

O prietenă de-a mea și-a pierdut brusc relația după mai bine de un deceniu de fericire alături de partenerul ei. El a fost dragostea vieții ei. După plecarea lui, ea s-a simțit goală și disperată. A vorbit cu prietenii ei, a făcut exerciții fizice, a meditat și s-a dus la un terapeut, toate acestea ajutând-o. Dar durerea ei era încă intensă și uneori copleșitoare.

Apoi, a decis să adauge și consumul de bine la celelalte lucruri pe care le făcea pentru a se simți mai bine și ceva a început să se schimbe. "Când am ieșit la alergat", mi-a spus mai târziu, "m-am simțit bine. Când am rămas cu ceea ce simțeam, era ca și cum sentimentele bune îmi pătrundeau în minte de la corp în sus." Același lucru se întâmpla atunci când făcea o baie fierbinte și lăsa relaxarea să pătrundă, sau își lua secundele în plus pentru a se bucura de satisfacția pe care o simțea când termina un proiect la serviciu. "Tristețea și deznădejdea mea au început să dispară". După câteva săptămâni, ea a spus că preluarea sentimentelor bune de câteva ori pe zi a jucat un rol real în atenuarea sentimentului de pierdere. "Sincer, simt că m-a ajutat să învăț să fiu din nou fericită."

Povestea ei este destul de dramatică, dar este adevărată. Prietena mea nu a încercat să treacă peste durerea și tristețea ei cu gânduri pozitive. Și-a lăsat durerea să fie și, încet-încet, pe parcursul mai multor luni, a lăsat-o să plece. Pe parcurs, când a putut, a lăsat să pătrundă experiențe pozitive de vitalitate, relaxare, satisfacție și, în cele din urmă, bucurie.

Atunci când te înclini spre bine, nu negi sau reziști la rău. Pur și simplu recunoști, te bucuri și folosești binele. Ești conștient de întregul adevăr, de *toate* piesele mozaicului vieții, nu doar de cele negative. Recunoști binele din tine, din ceilalți, din lume și din viitorul pe care îl putem face împreună. Și când alegi să o faci, îl accepți.

Cei patru pași ai primirii binelui

Din punct de vedere tehnic, asimilarea binelui este *internalizarea deliberată a experiențelor pozitive în memoria implicită*. Aceasta implică patru pași simpli:

1. Să aveți o experiență pozitivă.

2. Îmbogățiți-l.

3. Absoarbe-l.

4. Faceți legătura între materialele pozitive și negative.

Pasul 1 *activează* o stare mentală pozitivă, iar pașii 2, 3 și 4 o *instalează* în creierul tău. Prima literă a fiecărui pas produce acronimul **HEAL**. Primii trei pași se concentrează în întregime pe experiențele pozitive. Al patrulea

pas este opțional, dar puternic: folosește gânduri și sentimente pozitive pentru a le calma, reduce și, eventual, înlocui pe cele negative.

O plimbare rapidă pe scări

Voi rezuma pașii aici, iar apoi capitolele 5-10 îi vor aborda în profunzime. (Dacă doriți să aveți un sentiment experiențial al acestei practici, consultați caseta "A gusta din a primi binele", de pe această pagină). Atunci când preiei efectiv binele, cei trei sau patru pași tind să se amestece, dar când înveți pentru prima dată această practică, este util să fii clar cu privire la ceea ce se întâmplă în mod specific în cadrul fiecăruia.

PASUL 1. **Trăiește o experiență pozitivă** Observă o experiență pozitivă care este deja prezentă în prim-planul sau în fundalul conștiinței tale, cum ar fi o plăcere fizică, un sentiment de determinare sau sentimentul de apropiere față de cineva. Sau creați o experiență pozitivă pentru dumneavoastră. De exemplu, puteți să vă gândiți la lucruri pentru care sunteți recunoscător, să vă aduceți aminte de un prieten sau să recunoașteți o sarcină pe care ați îndeplinit-o. Pe cât de mult puteți, ajutați ideile de acest gen să devină *experiențe care să vă* răsplătească emoțional; altfel, este doar *gândire* pozitivă.

PASUL 2. Îmbogățește-o Rămâi cu experiența pozitivă timp de cinci până la zece secunde sau mai mult. Deschideți-vă la sentimentele din ea și încercați să o simțiți în corpul dumneavoastră; lăsați-o să vă umple mintea. Bucurați-vă de ea. Încurajați cu blândețe ca experiența să fie mai intensă. Găsiți ceva nou sau inedit în legătură cu ea. Recunoașteți modul în care este relevant din punct de vedere personal, cum v-ar putea hrăni sau ajuta, sau

cum ar putea face o diferență în viața voastră. Faceți ca acești neuroni să se aprindă cu adevărat împreună, astfel încât să se conecteze cu adevărat.

PASUL 3. **Absorbiți-o** Intenționați și simțiți că experiența se scufundă în voi în timp ce vă scufundați în ea. Lăsați-o să se așeze cu adevărat în mintea voastră. Poate o vizualizați cum se strecoară în voi ca un praf de aur sau simțiți-o cum vă ușurează ca un balsam liniștitor. Sau puneți-o ca pe o bijuterie în cufărul cu comori al inimii voastre. Să știți că experiența devine parte din voi, o resursă interioară pe care o puteți lua cu voi oriunde ați merge.

UN GUST DE/ A LUA ÎN BINE

Doriți să vă faceți o idee despre cum este să luați binele? Vă voi sugera aici câteva sugestii pe care le puteți folosi pentru primii trei pași; îl vom explora pe cel de-al patrulea în capitolul

8. Luați exemplul meu și parcurgeți singuri primii trei pași.

    • Observați ceva plăcut care este deja prezent în experiența voastră. Poate o senzație de respirație relaxată, confort sau curiozitate.

    • Găsește ceva bun în situația ta imediată. Poate ceva robust, bine făcut, protector, util sau frumos, cum ar fi un scaun confortabil, un copac de la fereastră sau un tablou pe perete.

    • Gândește-te la un lucru de care te bucuri, în viața ta de acum sau din trecut. Ar putea fi ceva simplu, cum ar fi faptul că aveți un acoperiș deasupra capului.

    • Adu-ți aminte de cineva care te face să te simți apreciat. Nu trebuie să fie o relație perfectă, dar grija - căldura pentru tine, dorința de bine - este autentică.

    • Aduceți-vă în minte pe cineva care vă place.

• Gândește-te la câteva lucruri care te ajută să te simți puternic ... liniștit ... recunoscător ... fericit ... iubit ... iubitor.

PASUL 4. **Legătura dintre materialul pozitiv și cel negativ** (opțional) În timp ce ai un sentiment viu și stabil al unei experiențe pozitive în prim-planul conștiinței, fii conștient și de ceva negativ în fundal. De exemplu, atunci când vă simțiți inclus și apreciat în aceste zile, ați putea simți această experiență luând contact cu sentimente de singurătate din trecutul dumneavoastră. D a c ă materialul negativ vă deturnează atenția, renunțați la el și concentrați-vă doar pe partea pozitivă; când v ă simțiți recentrat în partea pozitivă, puteți lăsa ca și negativul să fie prezent în conștiință, dacă doriți. Ori de câte ori doriți, renunțați la tot materialul negativ și odihniți-vă doar în pozitiv. Apoi, pentru a continua dezrădăcinarea materialului negativ, de câteva ori în următoarea oră, c o n ș t i e n t i z a ț i doar materialul neutru sau pozitiv, aducând în același timp în minte lucruri neutre (de exemplu, persoane, situații, idei) care au devenit asociate cu materialul negativ.

Devenind bun la a lua în bine

Știți deja cum să acceptați binele, chiar dacă nu ați făcut-o în mod conștient. Cu toții am avut experiența de a savura o masă delicioasă sau de a ne bucura de un moment bun cu prietenii. Dar, la fel ca în cazul oricărei alte abilități, probabil că puteți deveni mai buni la acest lucru. Așa că am să vă ofer câteva sugestii aici. Pe măsură ce le încercați, deveniți mai conștienți de felul în care vă simțiți să savurați ceea ce este bun, ca și cum ați marca o cărare în pădure, astfel încât să știți cum să vă întoarceți din nou pe același drum.

Aprecierea lucrurilor mărunte

Cele mai multe ocazii de a trăi o experiență bună apar fără prea multă fanfară. Ați terminat un e-mail, telefonul funcționează, aveți un prieten. Iar cele mai multe experiențe bune sunt relativ ușoare; pe o scară de intensitate de la zero la zece, acestea sunt de unu și doi. Nu contează. Aceste momente contează în continuare în dreptul lor. În plus, ele se pot aduna în timp pentru a-ți schimba creierul în bine.

Găsirea unor momente bune pentru experiențe bune

În mod obișnuit, veți lua ceea ce este bun în timpul fluxului vieții. În timp ce scriu aceste rânduri, pisica noastră bătrână, maro și argintie, este ghemuită pe biroul meu, dându-mi un sentiment confortabil de familie care este bine de luat în primire. Pe măsură ce vă deplasați pe parcursul zilei, căutați șanse de a lăsa experiențele bune să se afunde în voi.

Puteți, de asemenea, să vă bucurați de bine în anumite momente. De exemplu, la prima trezire, ați putea să vă amintiți o experiență importantă pentru dumneavoastră, cum ar fi urările de bine față de ceilalți. Mesele sunt o ocazie tradițională de a vă simți recunoscători. Chiar înainte de culcare, mintea ta este foarte receptivă, așa că, indiferent de ce a mers prost în ziua respectivă, găsește ceva care a mers bine, deschide-te la acest lucru și lasă sentimentele bune să vină și să te ușureze în somn.

Făcând-o în felul tău

Oamenii percep binele în moduri diferite, și asta este bine. Luați în considerare recunoștința. O persoană ar putea aborda acest lucru din punct de vedere conceptual. Sunt uimit de faptul că există ceva, că acest univers este aici cu noi în el. Vorbim despre daruri! O altă persoană s-ar putea raporta la recunoștință în mod concret, cum ar fi prin aprecierea unui prieten. Trecutul tău familial ar putea juca, de asemenea, un rol. În unele case, împărtășirea plăcerilor împreună este caldă și conectată, în timp ce în altele, experiențele pozitive sunt mai private.

Bucurându-se de ea

Uneori poate fi greu să vă permiteți să aveți o experiență bună. Așa că luați în considerare "testul prietenului". Dacă prietenul tău ar putea avea o experiență pozitivă, ți-ai dori acest lucru pentru el sau ea? Ați dori ca prietenul dvs. să se poată bucura de experiență și să o poată asimila? Ei bine, este la fel de valabil să îți dorești să ai tu însuți experiențe pozitive. Nu privești lumea cu ochelari cu bulină, ci mai degrabă corectezi tendința creierului tău de a o privi cu ochelari cu tentă de smog. Și, acceptând lucrurile bune, devii mai capabil să faci față celor rele. Acest lucru nu înseamnă că trebuie să vă puneți o față fericită dacă vă simțiți stresat sau dezamăgit. Dar, atunci când aveți ocazia, de ce să nu vă permiteți să vă simțiți bine și să creșteți mai multe forțe în interior?

Desigur, orice experiență, oricât de pozitivă ar fi, este impermanentă. Atunci când recepționați ceea ce este bun, rămâneți în prezent, bucurându-vă de ceea ce curge prin conștiința voastră fără a încerca să îl prindeți pe măsură ce trece, deschizându-vă către el astfel încât să se scufunde în voi.

Fiind pentru tine însuți

Pentru a primi ceea ce este bun, trebuie să vrei să te ajuți pe tine însuți. A fi pentru tine însuți, nu împotriva celorlalți, ci de partea ta, este fundamentul tuturor practicilor de sănătate, bunăstare și eficacitate. Fără această poziție, nu ai fi motivat să acționezi în favoarea ta. Din nefericire, din motive precum faptul că au fost foarte mult criticați în copilărie, mulți oameni sunt mult mai buni prieteni pentru alții decât pentru ei înșiși. Cu cât ceilalți nu v-au luat apărarea în trecut, cu atât mai important este ca astăzi să vă apărați pe voi înșivă. (Pentru a asimila și, astfel, a întări acest sentiment de a fi de partea ta, încearcă practica ghidată din caseta următoare.

FIINȚĂ /SAU DUMNEAVOASTRĂ/

Această practică folosește primele trei etape ale primirii binelui. Adaptați sugestiile mele după cum doriți.

1. **HAVE** Observați orice calitate a ființei pentru voi înșivă deja prezentă în prim-planul sau în fundalul conștiinței. Poate că poți simți sau simți o determinare de a te ocupa de propriile nevoi sau dorințe bune pentru tine însuți. Sau, creați acest sentiment. Aduceți-vă în minte un moment în care ați fost puternic în favoarea voastră, când v-ați autoprovocat sau ați fost bun cu voi înșivă. Dacă vă este greu să vă puneți de partea dumneavoastră, începeți prin a vă aminti experiența de a fi pentru altcineva. Simțiți cum este acest lucru și apoi vedeți dacă puteți aduce aceeași atitudine și pentru dumneavoastră. Poate că obțineți

o imagine sau o amintire a dvs. în calitate de copil tânăr și vulnerabil și vedeți dacă vă puteți simți sprijinitor față de acea persoană tânără.

2. **ENRICH** Deschideți-vă la acest sentiment. Lăsați-l să vă umple corpul și mintea și să devină tot mai intens. Rămâneți cu el, ajutați-l să dureze, faceți-i un sanctuar în mintea voastră. Observați diferite aspecte ale experienței. Imaginați-vă cum ați sta, cum ați sta în picioare sau cum ați vorbi dacă ați fi de partea dumneavoastră, apoi lăsați postura sau expresia feței să se schimbe în această direcție. Fiți conștienți de modul în care faptul de a fi de partea voastră ar conta pentru voi acasă sau la serviciu.

3. **ABSORBEȚI** Simțiți și intenționați ca acest sentiment de a fi de partea voastră să se afunde în voi în timp ce vă afundați în el. Lăsați această experiență plăcută să devină o parte din voi. Abandonați-vă ei. Lăsați ca bunătatea față de voi înșivă, dorința de bine, să fie din ce în ce mai mult modul în care vă tratați pe voi înșivă.

A face din asta un obicei

Creierul este un sistem fizic care, asemenea unui mușchi, devine mai puternic cu cât îl exersezi mai mult. Așadar, faceți din a lua în bine o parte regulată din viața dumneavoastră. Acest lucru va fi deliberat la început, dar va deveni din ce în ce mai automat. Fără să vă gândiți la asta, veți țese experiențe bune în creierul dumneavoastră. Poți asimila în mod obișnuit binele chiar și cu cele mai simple experiențe, așa cum mi-a scris acest om: "*Îmi place să trăiesc binele de fiecare dată când mănânc o portocală. Mănânc cel puțin două pe zi, așa că am ocazia să trăiesc des acest*

moment. În timp ce străpung pielea, închid ușor ochii și inspir mirosul dulce. Reținând această plăcere în minte și mă gândesc la faptul că sunt prima persoană care a văzut vreodată interiorul acestei portocale și i-a gustat fructul. Deși această experiență durează mai puțin de un minut, are un efect enorm de pozitiv asupra dispoziției și nivelului meu de energie. O aștept cu nerăbdare pe tot parcursul zilei.

A lua în ceea ce ai nevoie

Puteți folosi pașii HEAL pentru orice experiență pozitivă. Dar, așa cum probabil ați văzut în propria viață, unele experiențe sunt mai hrănitoare decât altele. Cum vă puteți concentra pe experiențele care vă vor ajuta cel mai mult? Aici este momentul în care preluarea lucrurilor bune devine foarte personală - și foarte minunată, pentru că puteți prelua experiențele care vizează în *mod specific* dorințele și nevoile dumneavoastră.

Poate că ați dori să vă simțiți mai puțin îngrijorat, mai puțin autocritic sau mai nesigur. Poate că vă confruntați cu o situație dificilă acasă sau la locul de muncă, sau ați dori să vă simțiți motivat să faceți mai multă mișcare sau să beți mai puțin. Poate că pur și simplu ați dori să vă simțiți mai fericit, mai în largul dvs. în viață și mai iubit. Ce, dacă ați avea mai mult în voi, ar face o mare diferență pentru voi?

O modalitate bună de a răspunde la această întrebare este să ne referim la cele trei sisteme de operare ale creierului tău. Dacă vă simțiți îngrijorați, tensionați, presați sau neajutorați, acest lucru declanșează sistemul de evitare a daunelor, așa că ați fi ajutat în mod special de "experiențele resursă" legate de acest sistem, cum ar fi protecția, siguranța, relaxarea,

puterea și agentivitatea. Tristețea, dezamăgirea, frustrarea, impulsivitatea, presiunea sau plictiseala angajează sistemul de abordare a recompenselor și sunt cel mai bine abordate prin experiențe de resurse legate de recunoștință, plăcere, realizare și satisfacție. Sentimentul de a f i lăsat pe dinafară, rănit, inadecvat, invidios, singur, resentimentar sau provocat implică sistemul de atașament față de ceilalți, astfel încât experiențele resursă de apartenență, autocompătimire, apreciere, prietenie, bunătate și afirmare ar ajuta în mod special în acest caz.

Cu alte cuvinte, o problemă are nevoie de o soluție care să i se potrivească. Dacă ai scorbut, ai nevoie de vitamina C. Ani de zile am încercat să-mi satisfac nevoia de iubire - o nevoie pe care o are toată lumea - prin acumularea de realizări, dar acest lucru nu a funcționat niciodată, deoarece încercam să rezolv o problemă de tipul atașamentului față de ceilalți cu o soluție de tipul apropierii de recompense. De fapt, am luat o mulțime de pastile de fier pentru scorbut, ceea ce nu m-a ajutat. Numai prin asimilarea experiențelor de tip atașament - simțindu-mă văzut, inclus, respectat, plăcut și prețuit - am reușit să mă ocup treptat de această nevoie a mea.

Deci, care este propria ta vitamina C? Poate fi legată de o situație actuală, de o dificultate de lungă durată cu o altă persoană sau de o rană veche din copilărie. Când știi ce vrei să primești și să crești în interiorul tău, poți căuta oportunități în viața de zi cu zi pentru a o experimenta și a o instala în creierul tău, folosind pașii HEAL. Ești de partea ta, un bun prieten pentru tine însuți, oferindu-ți nutrientul psihologic de care ai nevoie. Odată instalată, această forță interioară va fi mai ușor de activat data viitoare când vei avea nevoie de ea, iar apoi o poți reinstala, adâncindu-i urma neuronală

într-un cerc pozitiv. Și, bineînțeles, puteți folosi această abordare pentru mai mult de o "vitamină", pentru mai mult de o experiență de resurse.

Iată un exemplu de experiențe care vizează în mod specific nevoile unei persoane, în acest caz în sistemul de evitare a daunelor: *Aveam atacuri de panică, așa că în fiecare zi ieșeam pe veranda din spate și mă concentram asupra grădinii mele. Mă uitam la plantele pe care le iubesc și priveam insectele bâzâind, păsările țopăind între plante și lumina soarelui filtrându-se printre frunze. Timp de câteva minute, absorbeam sentimentele de siguranță pe care le aveam în grădina mea. Uneori îmi imaginam această încredere și pace făcând o bulă protectoare aurie în jurul meu. Apoi, luam un obiect mic din grădină și îl puneam în buzunar. Când începeam să mă simt inconfortabil din cauza anxietății, țineam obiectul în mână, amintindu-mi cum mă simțeam în grădina mea și aducând în mintea mea acele sentimente de putere și pace*.

Chiar dacă nu poți obține toate experiențele pe care le dorești, cel puțin poți obține o parte din ele. Trebuie să începi de undeva, așa că fă pasul care se află în fața ta. Când am mers prima dată la facultate, eram foarte timidă. Într-o seară, colegul meu de cameră m-a întrebat dacă vreau să merg cu el și cu un grup de femei tinere. Acest lucru m-a făcut să fiu foarte emoționată. Dar a fost un pas spre experiențele relaționale de care știam că am nevoie. Așa că m-am obligat să merg cu el și am rămas tăcută, dar totul s-a dovedit a fi bine. Au fost drăguți cu mine și m-am simțit inclusă. În următoarele zile, am rulat reluări mentale a ceea ce se întâmplase, preluând din nou și din nou aceste sentimente bune. Acest lucru m-a ajutat să fiu un pic mai deschisă data viitoare când am fost invitată cu ei, ceea ce m i - a adus experiențe și mai bogate de a fi dorită, apreciată și plăcută. Un lucru bun a

dus la altul. Am ieșit cu adevărat din carapacea mea în facultate, ceea ce m-a pus pe un drum al vieții la care nu aș f i putut visa când eram un copil prostănac în liceu. Privind în urmă cu aproape patruzeci de ani mai târziu, văd că un pas cheie pe această cale a fost să spun da colegului meu de cameră în acea seară.

E bine să iei în bine

Este nevoie de un mic efort pentru a asimila lucrurile bune, mai ales la început. În plus, s-ar putea să aveți unele blocaje interne care vă împiedică să o faceți, cum ar fi convingerea că este egoist să vă simțiți bine (pentru a depăși blocaje ca acesta, consultați capitolul 9). Motivația este cheia pentru a te ține de orice, astfel că este de ajutor să știi de *ce a* absorbi binele este bun pentru tine și pentru ceilalți. Așadar, aș dori să rezum beneficiile acestei practici, inclusiv unele pe care le-am menționat deja.

Luându-vă doar câteva secunde în plus pentru a rămâne cu o experiență pozitivă - chiar și confortul unei singure respirații - veți contribui la transformarea unei stări mentale trecătoare într-o structură neuronală de durată. În timp, vă puteți umple depozitul interior cu punctele forte de care aveți nevoie, cum ar fi să vă simțiți în largul vostru mai degrabă liniștit decât iritabil, iubit mai degrabă decât maltratat și plin de resurse mai degrabă decât să fiți în gol. Aceste puncte forte vor favoriza bunăstarea și eficiența, vor vindeca probleme psihologice precum anxietatea și vor susține creativitatea, realizarea de sine și practica spirituală.

În mod inerent, acceptarea binelui este un mod de a fi activ și nu pasiv - un ciocan și nu un cui - într-o perioadă în care mulți oameni se simt împinși și

împinși de evenimente și de reacțiile lor la acestea. Este, de asemenea, o modalitate de a te trata ca și cum ai conta, ceea ce este deosebit de important dacă alții nu au făcut-o. Această practică vă aduce în momentul prezent și reduce ruminația, acea reluare repetitivă a lucrurilor în minte care favorizează problemele de sănătate mentală și fizică. Te învață să ai mai mult control asupra atenției tale, astfel încât să o poți menține asupra a ceea ce este bun pentru tine și pentru ceilalți și să o îndepărtezi de ceea ce este rău. În tot acest timp, îți vei sensibiliza creierul la experiențele pozitive, făcându-l ca un Velcro pentru ceea ce este bun

-un beneficiu de anvergură.

Să-ți dezvolți forțele interioare prin acceptarea binelui este ca și cum ai adânci chila unei bărci cu pânze, astfel încât aceasta să fie mai puțin zdruncinată de vânturile lumii, să se refacă mai repede din furtuni mari și să te poți îndrepta acum în siguranță spre ape mai adânci în căutarea viselor tale. Veți transforma momentele de bunăstare *hedonică într-un* sentiment continuu mai fundamental de împlinire și semnificație: ceea ce se numește bunăstare *eudaimonică.* Într-un cerc pozitiv, faptul că vă simțiți mai bine vă ajută să acționați mai bine, ceea ce ajută lumea să vă trateze mai bine, ceea ce vă ajută să vă simțiți mai bine.

A primi binele nu înseamnă să alergi după plăcere sau să alungi durerea. Este vorba de a pune capăt urmăririi. Atunci când introduceți experiențe bune în creierul dumneavoastră -când vă construiți sentimentul de a fi deja liniștit, mulțumit și iubit - bunăstarea dumneavoastră devine din ce în ce mai *necondiționată*, mai puțin dependentă de condiții externe, cum ar fi un partener care este drăguț sau o zi bună la serviciu. Pe măsură ce stările tale

mentale pozitive devin trăsături neuronale pozitive, te vei odihni treptat într-o fericire care apare în mod natural în interiorul tău.

Bijuterii de zi cu zi

Dacă luați mult bine, puteți face asta de cinci sau zece ori pe zi, câte zece până la treizeci de secunde, cinci minute cel mult. Nu vă va acapara viața. Nu veți deveni egocentric

sau excesiv de pozitiv. Vei recunoaște în continuare provocările, te vei simți rău uneori. Nu veți ignora problemele de sănătate, problemele financiare, maltratarea din partea altora sau durerea emoțională. Nu veți uita că aici și în întreaga lume, lucruri teribile se întâmplă în fiecare zi la milioane de oameni - și s-ar putea întâmpla oricăruia dintre noi.

Dar, așa cum faptele bune nu le anulează pe cele rele, nici cele rele nu le anulează pe cele bune. Faptele bune sunt peste tot în jurul tău, chiar și într-o viață plină de provocări -lucruri mari și mici care susțin fericirea și bunăstarea ta și a celorlalți. Ciocolata este delicioasă, peisajele și sunetele frumoase sunt peste tot în jur, reușești să faci multe lucruri în fiecare zi și faci o diferență pentru ceilalți. Vă puteți bucura de rezultatele muncii depuse de nenumărați oameni care au făcut lumea noastră de astăzi. Deschideți un robinet și veți avea apă, apăsați un întrerupător și veți avea lumină. Aveți norocul de a avea un corp, un creier și o minte umană, lucrate cu minuțiozitate prin 3,5 miliarde de ani de evoluție. Mai mult decât a t â t , ați fost înzestrat de univers. Fiecare atom mai greu decât heliul - oxigenul din aer și apă, calciul din dinți și oase, fierul din sânge - s-a născut în interiorul unei stele. Sunteți literalmente făcuți din praf de stele.

Există oameni care îți doresc binele, care te plac, care văd binele în tine. Aproape sigur, sunteți iubit. Inima ta bună și bunele tale intenții sunt reale, ele există. Ați creat mult bine în trecut și continuați să faceți acest lucru în prezent. Ca și mine, nu ești o persoană perfectă - nimeni nu este - dar ești o persoană bună.

Faptele bune rămân și abundă, indiferent cât de întunecate sunt. În acest moment - și în cele mai multe altele - aveți dreptate chiar acum. Fiecare moment de experiență este saturat de o plinătate aproape copleșitoare. Sunteți conectați continuu cu toate lucrurile. Dacă aveți sentimentul a ceva transcendental, cum ar fi Dumnezeu, Spiritul sau orice altceva care are sens pentru voi, atunci și aceasta este o bunătate minunată.

Pe lângă cele bune din prezent, au existat fapte bune în trecutul tău și vor exista și în viitor. Gândește-te doar la unele dintre momentele plăcute, satisfăcătoare sau semnificative pe care le-ai trăit, la unele dintre realizările tale sau la oamenii care au văzut lumina din tine și te-au iubit. Gândește-te la viitor, la binele care s-ar putea întâmpla, la dragostea pe care ai putea să o oferi și să o primești.

Tot acest bine înseamnă că fiecare zi este ca un drum sinuos presărat cu perle și diamante, smaralde și rubine, fiecare dintre ele fiind o oportunitate pentru o experiență pozitivă. Din păcate, majoritatea oamenilor se grăbesc să treacă pe lângă ele fără să le observe. Și chiar și atunci când văd o bijuterie, rareori *simt ceva în* legătură cu ea. Bijuterie după bijuterie lăsată în urmă, pierdută pentru totdeauna.

Dar nu trebuie să fie așa. Cu puțină intenție și îndemânare, vă puteți lua câteva secunde aici și acolo în fiecare zi pentru a împleti o mână de aceste bijuterii în țesătura creierului, a ființei și a vieții voastre. Mici momente de ușurință, plăcere, calm, determinare, bucurie, intuiție și grijă devenind structură neuronală.

Sunt doar câteva bijuterii în fiecare zi. Dar, zi după zi, adunându-se treptat, ele devin binele care durează. Este legea lucrurilor mărunte: o mulțime de lucruri mici și rele îi duc pe oameni într-un loc greu și dureros, iar o mulțime de lucruri mici și bune îi duc într-unul mai bun. Deseori sunt uimit de cât de mare schimbare pot face câteva momente, în mintea mea sau a altcuiva. Găsesc acest lucru cu adevărat dătător de speranță, deoarece lucrurile mici sunt cele asupra cărora avem cea mai mare influență. Nu poți face nimic în legătură cu trecutul, dar ai puterea de a absorbi lucrurile bune în următoarele câteva momente. Așa cum spune un proverb: *Dacă ai grijă de minute, anii vor avea grijă de ei înșiși*.

ACOPERIREA

- Însușirea binelui este internalizarea deliberată a experiențelor pozitive în memoria implicită. Ea presupune patru pași simpli (cel de-al patrulea este opțional). (1) Trăiți o experiență pozitivă. (2) Îmbogățiți-o. (3)

Absoarbe-l. (4) Conectați materialul pozitiv și negativ. Prima literă a fiecărei etape formează acronimul HEAL. Pasul 1 *activează* o experiență pozitivă, iar pașii 2 - 4 o *instalează* în creier.

• Este firesc să ne bucurăm de ceea ce este bun. Cu toții îi cunoaștem esența: trăiți o experiență pozitivă și apoi bucurați-vă cu adevărat de ea. Dar, la fel ca în cazul oricărei alte abilități, poți deveni mai bun la ea atât prin învățare, cât și prin practică.

• Majoritatea experiențelor pozitive sunt relativ scurte și ușoare. Dar dacă luați câte o jumătate de duzină de astfel de experiențe pe zi, câte o jumătate de minut sau mai puțin, se vor adăuga la ceva important pentru dumneavoastră.

• Puteți avea parte de experiențe bune atât în fluxul vieții de zi cu zi, cât și în momente speciale, cum ar fi la masă sau chiar înainte de culcare.

• A primi binele presupune să fii un bun prieten pentru tine însuți. Dacă acest lucru vă este greu, așa cum este pentru mulți oameni, puteți crea și prelua în mod deliberat experiențe de a fi de partea voastră.

• Unele experiențe sunt deosebit de valoroase pentru a fi asimilate. Atunci când sistemul de evitare a daunelor din creierul tău este amenințat, ai nevoie de experiențe cheie care sunt direct legate de acesta, cum ar fi un sentiment de protecție sau de putere. Același lucru este valabil și pentru sistemele de apropiere și de atașare. Puteți folosi pașii HEAL pentru a căuta și a prelua experiențele care v-ar ajuta cu adevărat în aceste zile.

• Bazându-se pe puterea ascunsă a unor experiențe aparent obișnuite, această practică înșelător de simplă construiește reziliența, vindecă

suferința și disfuncțiile, îmbunătățește relațiile, promovează sănătatea fizică și dezvoltă o fericire durabilă.

Capitolul 5

Luați aminte

Acest capitol se referă la *observarea experiențelor* pozitive care sunt deja prezente, iar capitolul 6 va explora modul de a *crea* altele noi; aceste două capitole acoperă modul de *activare a* experiențelor pozitive: primul pas - A avea - de a primi ceea ce este bun. Apoi, capitolele 7 și 8 vă vor arăta cum să le *instalați* în creierul dumneavoastră, folosind al doilea, al treilea și al patrulea pas al asimilării binelui: Îmbogățirea, Absorbția și Legătura. Capitolul 9 va aplica abilitățile pe care le-ați învățat în capitolele anterioare la situații specifice, cum ar fi o relație, și la anumite probleme sau nevoi, cum ar fi înlocuirea anxietății cu încrederea, a tristeții cu bucuria și a autocriticii cu autocompătimirea. Capitolul 10 va oferi practici ghidate pentru douăzeci și una de experiențe cheie și puncte forte interioare. (În practicile ghidate din această carte, există o oarecare repetiție a sugestiilor, peste care puteți trece dacă doriți).

Cel de-al patrulea pas, acela de a primi ceea ce este bun, poate fi puternic, dar trebuie folosit cu pricepere, deoarece implică materiale psihologice negative, cum ar fi furia, durerea sau rușinea. Până când vom explora în

profunzime cel de-al patrulea pas în capitolul 8, practicile ghidate vor conține doar primii trei pași.

Deoarece asimilarea binelui este experiențială, nu conceptuală, să începem cu o experiență directă a acestuia.

Observarea unei senzații plăcute

Puteți să vă luați jumătate de minut sau mai mult cu această practică, cu ochii deschiși sau închiși. Este bine să o faceți împreună cu alte activități, dar la început probabil că veți avea o percepție mai bună dacă vă veți opri mai întâi din orice altceva faceți.

1. Găsește o senzație plăcută care este deja prezentă în prim-planul sau în fundalul conștiinței tale. Poate o senzație de respirație relaxată, o căldură sau o răcoare confortabilă sau o senzație corporală de vitalitate sau vitalitate. Această senzație ar putea fi subtilă sau ușoară, dar totuși se simte bine. Este posibil să existe și alte senzații, sau gânduri sau sentimente, care să fie inconfortabile, și este în regulă. Renunță la acestea pentru moment și adu-ți atenția la senzația plăcută. Când găsiți o senzație plăcută, treceți la pasul următor.

2. **Îmbogățiți** Stay cu senzația plăcută. Explorați-o puțin. Cum este? Ajutați-o să dureze. Păstrați-vă atenția asupra ei timp de zece, douăzeci sau mai multe secunde la rând. Întoarceți-vă la ea dacă atenția vă rătăcește. Deschideți-vă la această senzație în mintea și corpul vostru. Fără stres sau încordare, vedeți dacă poate deveni și mai deplină, și mai intensă. Bucurați-vă de ea. Lăsați plăcerea acestei senzații să vă

ajute să o mențineți. Vedeți dacă puteți să o întruchipați prin acțiuni mici, cum ar fi schimbarea corpului pentru a respira mai deplin sau zâmbind ușor.

3. **Absorbiți** Atât în timpul celui de-al doilea pas, cât și imediat după el, intenționați și simțiți că senzația plăcută se scufundă în voi în timp ce vă scufundați în ea. Când ați terminat cu această practică, observați cum vă simțiți. Simțiți cum este să absorbiți ceea ce este bun.

Dacă nu ai reușit să observi nicio senzație plăcută, fie ai fost copleșit de o durere chinuitoare (sper că nu!), fie trebuie să mai încerci de câteva ori. Este firesc să întâmpini dificultăți la primul pas de asimilare a lucrurilor bune și este ușor să îl subestimezi. Atunci când lucrezi cu mintea ta, este de ajutor să ai un spirit de explorare blând, dar persistent. Continuați să căutați. Dacă nu puteți găsi ceva pozitiv chiar acum, poate că va apărea un moment mai târziu.

Muzica experienței

Ascultând un cântec, puteți auzi diferite părți ale acestuia, cum ar fi vocea, chitara, pianul și tobele. În mod similar, experiența ta are diferite părți, inclusiv gânduri, percepții senzoriale, emoții, dorințe și acțiuni. La cină, mai devreme în această seară, înainte de a scrie aceste rânduri, fiul și fiica noastră râdeau împreună afectuos. "Cântecul" experienței mele includea gândul la cât de mult țineau unul la celălalt, văzându-le fețele fericite, simțindu-mă mulțumit ca tată, dorindu-mi ca ei să se iubească mereu și aplecându-mă spre ei p e n t r u a m ă bucura de căldura lor.

Adesea, veți percepe o experiență ca pe un întreg. Când fac drumeții pe dealurile din apropierea casei mele, priveliștile frumoase, sentimentul de vitalitate și plăcerea de a fi în aer liber se îmbină. Dar există, de asemenea, o valoare în a învăța să vă acordați cu părțile separate ale experienței dumneavoastră. Faptul de a deveni mai conștient de toate aspectele experienței tale îți oferă un sentiment mai mare de integrare, de plenitudine interioară. În plus, vă permite să măriți volumul, ca să spunem așa, la diferite părți atunci când aveți nevoie de ele. V-ați putea concentra pe un *gând* că fericirea altor oameni depinde în primul rând de ei, nu de dumneavoastră, pe o *senzație* de relaxare în corp, pe o *emoție* de calm, pe o *dorință* de a fi mai puțin perfecționist sau pe o *acțiune* de deconectare de la e-mailuri. A rămâne cu o parte a experienței tale îți aduce beneficiile acesteia pe moment și în plus te ajută să ți-o întipărești în creier, ceea ce o face mai ușor de invocat din nou în viitor.

Așadar, haideți să facem un tur al principalelor părți ale experienței dumneavoastră și al recompenselor pe care vi le pot oferi. Vedeți dacă puteți găsi ceva în fiecare dintre aceste părți care ar fi bine să vă aducă mai mult în minte. De exemplu, v-ați putea concentra pe sentimentul de recunoștință dacă ați fost dezamăgit sau pe senzația de relaxare dacă sunteți stresat.

Gânduri

Gândurile dumneavoastră includ cunoștințe factuale, idei, credințe, așteptări, puncte de vedere, perspective, imagini și amintiri. Unele gânduri sunt verbale (auto-vorbire mentală), în timp ce altele constau în imagini sau într-un amestec de cuvinte și imagini.

Multe studii demonstrează beneficiile terapiei cognitive axate pe schimbarea gândurilor în bine. De exemplu, la vârsta de douăzeci de ani, mi-am dat seama că am fost un tocilar, nu un pămpălău, în timp ce creșteam. Acesta a fost un gând foarte important pentru mine! O clientă a intrat odată în biroul meu, a expirat încet și mi-a spus că se gândise: "Nu este vina mea că soțul meu este alcoolic". Acest gând a ajutat-o să nu se mai învinovățească pentru faptul că el bea și a ajutat-o să-l confrunte mai direct. Este bine să asimilăm gânduri care sunt adevărate și utile, mai degrabă decât neadevărate și dăunătoare. Aceste gânduri bune includ să vă vedeți pe voi înșivă, pe ceilalți, trecutul și viitorul cu mai multă acuratețe; să înțelegeți cum acțiunile voastre duc la rezultate diferite; și să puneți lucrurile în perspectivă.

În timp ce gândurile sunt desigur importante, în general, ne bucurăm sau suferim în special de ceea ce simțim, simțim, dorim și facem. Prin urmare, practicile din această carte pun accentul pe aceste părți mai întrupate ale experienței tale.

Percepții senzoriale

Acesta este tărâmul văzului, sunetului, gustului, mirosului, atingerii și *interocepției* (senzațiile interne ale corpului, cum ar fi gâlgâitul în stomac). Percepțiile senzoriale sunt calea către experiențele de plăcere, relaxare, vitalitate și forță.

Fiecare simț este o poartă potențială către *plăcere*, cum ar fi să vezi o rochie frumoasă, să auzi muzică bună, să muști dintr-o piersică suculentă, să miroși pâinea proaspăt coaptă, să te scarpini de o mâncărime sau, sincer, să

ajungi în sfârșit la toaletă. Pe lângă faptul că este plăcută în sine, plăcerea reduce, de obicei, sentimentul de stres și inițiază procesul de recuperare după acesta. Plăcerea este o resursă subestimată pentru sănătatea fizică și mentală. Când o găsești, permite-ți să o primești pe deplin, așa cum mi-a scris acest om: *Lângă apartamentul meu din Carolina de Nord, întinderea uriașă a munților străvechi de peste linia orizontului mă face să simt că există loc pentru fiecare parte a mea. Când privesc această priveliște, simt cum mă "desfac" din cap până în degetele de la picioare și mă deschid într-un mod care mă face să mă simt minunat. Mă umplu de priveliștea maiestuoasă, ceea ce mă face să mă simt bine de fiecare dată când mă gândesc la ea mai târziu*.

Relaxarea implică aripa parasimpatică "odihnă și digestie" a sistemului nervos, contrabalansarea naturală a aripii simpatice "luptă sau fugi". La fel ca plăcerea, relaxarea reduce stresul. De asemenea, întărește sistemul imunitar, crește reziliența și scade anxietatea. Este aproape imposibil să fii foarte supărat din cauza unui lucru dacă te simți profund relaxat.

Vitalitatea poate fi intensă, cum ar fi atunci când vă bucurați de entuziasmul echipei sportive care câștigă un meci sau de pasiunea dansului sau a relațiilor amoroase. Dar, de cele mai multe ori, vitalitatea este mai blândă, cum ar fi atunci când pur și simplu vă simțiți viu. Fie că este puternică sau subtilă, preluarea unei calități de vitalitate este deosebit de utilă dacă vă simțiți abătut, melancolic sau suprasolicitat acasă sau la serviciu.

Unele experiențe de *putere* au o calitate de "ka-pow!", dar rezistența tenace, cum ar fi pur și simplu depășirea unei copilării, a unei relații sau a unui loc de muncă dificile, este mai frecventă. Într-o seară, am privit un bărbat care

se întorcea cu greu acasă după un schimb târziu și am simțit din mișcările sale și din expresia feței sale rezistența de care a avut nevoie pentru a continua să meargă mai departe.

Emoții

Emoțiile constau în sentimente și stări de spirit. Sentimentele sunt specifice, adesea destul de scurte și sunt cauzate de un stimul interior sau exterior. Un prieten care vă zâmbește vă face fericit; un minut mai târziu, comentariul s ă u răutăcios vă irită. Stările de spirit sunt mai difuze, de durată și independente de stimuli. Tristețea este un sentiment, în timp ce depresia este o stare de spirit.

Sentimentele cresc stările de spirit. De exemplu, dacă vă bucurați și mulțumiți în mod repetat, veți avea tendința de a dezvolta o stare de mulțumire. La rândul lor, stările de spirit cresc sentimentele. Un sentiment de bază de mulțumire față de viață favorizează sentimentele de recunoștință și bucurie. În consecință, preluarea de sentimente pozitive vă poate ridica starea de spirit, ceea ce vă va aduce mai multe sentimente pozitive, care vă pot ridica și mai mult starea de spirit.

Una dintre cele mai dulci emoții, desigur, este dragostea, așa cum mi-a povestit această femeie: În *fiecare seară, înainte de a stinge lumina, îl verific pe fiul meu mic și adormit și îi spun în liniște: "Fie ca tu să fii fericit, sănătos, în siguranță și în pace." Iubirea pe care o simt făcând acest lucru se scufundă în mine. Într-o noapte, după ce m-am întors în camera mea și am tras pătura, bucuria din inima mea a continuat să se extindă și am decis să o extind și spre soțul meu. M-am gândit la cât de mult îl iubesc*

și sentimentele de bucurie au continuat să curgă în mine. Aveam un zâmbet imens pe față, în întuneric, și m-am dus la culcare ca o persoană foarte fericită!

Dorințe

Dorințele noastre includ speranțe, dorințe, dorințe, dorințe și nevoi. Ele includ, de asemenea, motivații și înclinații, valori, morală, aspirații, scopuri și obiective, precum și aversiune, impulsivitate, agățare, poftă și orice dependență. Dorințele tale pot viza lumea exterioară - dorința ca cineva să nu-ți dea cu piciorul nevoilor tale, să spunem - sau pe cea interioară, cum ar fi intenția de a rămâne puternic atunci când vorbești împotriva acestui tratament. Dorințele pozitive duc la fericire și beneficii, cum ar fi intenția de a lua un pahar de apă atunci când vă este sete; în timp ce cele negative duc la suferință și rău, cum ar fi intenția de a lua o țigară atunci când sunteți stresat.

Prin urmare, atunci când simțiți o dorință pozitivă, observați-o și asimilați-o. Fiți conștienți de factorii din mintea dumneavoastră care susțin dorințele bune, cum ar fi determinarea sau convingerea,

și să le luați și pe acestea. Atunci când *nu* acționați în urma unei dorințe rele, observați rezultatele bune și asimilați ușurarea, satisfacția și sentimentul de valoare pe care le-ați câștigat.

Acțiuni

Folosesc termenul "acțiuni" în sens larg pentru a include atât ceea ce facem în exterior - comportamente, expresii faciale, postură, cuvintele pe care le rostim sau le scriem - cât și înclinațiile și abilitățile interne care produc acțiunile noastre observabile, cum ar fi tendința de a ne apropia de cei care suferă și capacitatea de a asculta cu empatie. Vă puteți ajuta să acționați mai eficient înregistrând cu adevărat acțiunile pe care doriți să le sprijiniți, fie că vă implicați efectiv în ele, fie că pur și simplu vă imaginați că le faceți. De exemplu, să presupunem că ați dori să fiți mai asertiv cu persoanele insistente, ceea ce ar putea presupune să vă aplecați în față mai degrabă decât în spate, să vă ridicați pieptul, să faceți gesturi de încredere sau să vorbiți ferm. Apoi, atunci când faceți sau vă imaginați oricare dintre aceste acțiuni, rămâneți cu această experiență timp de zece sau mai multe secunde, ajutându-vă să o asimilați.

O femeie a folosit aceste metode pentru a se ajuta să schimbe modul în care își pregătea copiii pentru școală: *Fiicelor mele de șapte și nouă ani le place să doarmă până târziu, așa că nu a fost niciodată ușor să le trezesc și, de obicei, aveam o dimineață grăbită, agitată și irascibilă. În cele din urmă, am decis să învăț un alt mod. Am început să mă duc mai devreme în fiecare dintre camerele lor. Mă aplec lângă trupurile lor micuțe care dorm pentru a le adulmeca bine și lung în timp ce îi sărut pe obraz. Încă miros a bebeluși și știu că acest lucru nu va dura la nesfârșit. Aceste sentimente de mamă se cufundă în mine, ceea ce mă face să mă simt confortabil cu acest mod de a-mi trezi fetele. Primesc bunătatea mirosului lor de bebeluș și îl păstrez în inima mea pentru câteva momente, în timp ce ele încă dorm. Mă face atât de fericită! Apoi le masez jucăuș, cu blândețe, părul și spatele și le trezesc, iar dulceața pe care o simt făcând acest lucru devine o parte din mine. Acest lucru are aproape întotdeauna ca rezultat o trezire fericită și*

plăcută, cu zâmbete și îmbrățișări. Și ajung să savurez momentele care vor dispărea mult prea curând.

Stadiul de conștientizare

Când, mai devreme, în acest capitol, ați făcut practica de a observa o senzație plăcută, ați folosit cel mai simplu mod de a avea o experiență pozitivă: să *observați* ceva bun care este deja prezent în mintea voastră. Conștientizarea este ca scena unui teatru. În orice moment, ceva se află în prim-planul conștientizării, sub lumina reflectoarelor atenției, cum ar fi aceste cuvinte pe c a r e l e citiți. În același timp, în fundalul conștiinței, în lateralul scenei, experimentezi și alte lucruri, cum ar fi senzațiile, sunetele și sentimentele. Acest lucru vă oferă două locuri în care puteți căuta experiențele bune pe care le aveți deja.

Vedeți dacă puteți găsi ceva plăcut sau util în *prim-planul* conștiinței voastre, în centrul atenției, sub lumina reflectoarelor chiar acum. Poate un sentiment de interes, de bunăstare sau de determinare. Poate că tocmai ați mâncat și vă simțiți plăcut sătul. Nu trebuie să fie ceva mare sau intens; este totuși pozitiv.

În mod similar, pe parcursul zilei, vor exista multe momente în care veți avea în minte ceva pozitiv, cum ar fi mirosul bun de cafea, sentimente calde pentru un prieten sau un sentiment de ușurare în timp ce ziua se încheie. De fiecare dată când observați și luați în considerare una dintre aceste experiențe bune este o pauză în cursa zilnică, un fel de popas pentru răgaz și realimentare, așa cum a constatat această persoană într-o dimineață: *Era întuneric când m-am trezit și am ascultat sunetul magic al ploii ușoare de*

pe luminatoare, ghemuit călduros sub plapuma mea. M-am simțit în siguranță și iubită și m-am îmbibat de acest sentiment. După ce ne-am trezit, eu și câinii ne-am îndreptat spre parcul pentru câini, pe care îl aveam doar pentru noi în această dimineață devreme. Era liniște - fără ciripit de păsări, foarte puține mașini care treceau, un sentiment de pace și singurătate într-un oraș aglomerat. M-am simțit atât de recunoscătoare. Am închis ochii, am respirat adânc și m-am dăruit.

În continuare, vedeți dacă puteți găsi ceva pozitiv în *fundalul* conștiinței dumneavoastră. Este ca și cum ați mânca o masă: Chiar dacă cea mai mare parte a atenției tale este concentrată asupra mâncării, ești conștient și de alte sunete și de cameră ca întreg. În același mod, în timp ce citești acum, în corpul tău ar putea exista o senzație de fundal plăcută de relaxare. Sau o atitudine de curiozitate sau de speranță care plutește în spatele minții tale.

Odată ce găsești ceva pozitiv în fundalul conștiinței tale, concentrează-te asupra lui pentru a-l aduce în prim-plan. Învățați cum este să treceți lucrurile din spate în fața minții voastre. Deoarece de obicei există *ceva* plăcut sau benefic undeva în conștiința ta, devenind mai îndemânatic cu această deplasare, creezi multe oportunități pentru ca miezul experienței tale în orice moment - ceea ce se află în prim-plan - să fie pozitiv. Mai mult, întrucât codificarea neuronală crește pentru ceea ce se află sub lumina reflectoarelor atenției, mutarea unui aspect al experienței tale în prim-planul conștientizării tale sporește transferul său în structura creierului. (Pentru o senzație de mutare a unei părți a experienței dvs. din fundal în prim-plan, încercați practica din caseta "Aducerea unui sentiment în prim-planul conștientizării", din această pagină).

Pentru a rămâne cu ceva bun în prim-plan, trebuie să nu fiți distrași de lucrurile din fundal. Pur și simplu lăsați-le să fie, fără a le rezista sau a le urmări. Puteți să le atrageți atenția asupra lor mai târziu, dacă vi se pare potrivit.

ADUCEREA UNUI

/EELING LA /FRONT O/

CONȘTIENTIZARE

Această practică implică observarea unui lucru bun în fundalul conștiinței și trecerea lui în prim-plan. Veți aplica acest proces la o parte a experienței dumneavoastră: *sentimente*.

1. **HAVE În** timp ce citești aici, în mintea ta acționează în mod natural diverse sentimente legate de această carte sau de alte lucruri. Ele pot fi ușoare sau subtile și pot include sentimente negative, dar probabil că cel puțin unul sau mai multe dintre aceste sentimente sunt pozitive, cum ar fi calmul, încrederea, bunăstarea de bază sau sentimente calde față de ceilalți. Ia-ți un moment de liniște cu tine însuți și ascultă ce murmură în mintea ta. Găsiți un sentiment care vă place și concentrați-vă asupra lui.

2. **Îmbogățește-te** Odată ce un sentiment pozitiv se află în prim-planul conștiinței tale, rămâi cu el, lasă-l să devină mai intens, dacă este posibil, și simte-l în corpul tău.

3. **ABSORBERE** Între timp, aveți senzația că sentimentul se scufundă în voi în timp ce vă scufundați în el. Deschideți-vă la acest sentiment și primiți-l.

Cum vă simțiți după ce faceți această practică? Luați-vă un moment pentru a repeta acest proces, pentru a vă adânci sentimentul de a muta lucrurile din spate în față.

Plăcerea și dorința

Odată ce începi să ai o experiență bună, o tendință naturală este să vrei să o păstrezi. Dar dacă faceți acest lucru, nu mai curgeți cu experiența și, în schimb, stați deoparte de ea, încercând să o înghețați și să o posedați. Atunci nu mai există nicio experiență bună. Este ca și cum ai asculta muzică. Dacă auzi un riff grozav și încerci să îl redai în minte în timp ce melodia continuă, plăcerea dispare din muzică. Prin urmare, arta constă în a *aprecia* experiența bună fără a o *dori.*

A plăcea presupune să te bucuri, să apreciezi și să savurezi. Prin *dorință* înțeleg dorința, insistența, constrângerea, presiunea, apucarea, atașarea, dorința și agățarea. În subcortex și în trunchiul cerebral, circuite conectate, dar separate, se ocupă de plăcere și dorință. Acest lucru înseamnă că vă poate plăcea ceva fără să doriți acel ceva, cum ar fi să vă bucurați de gustul î n g h e ț a t e i , dar să refuzați o a doua porție după o masă copioasă. Oamenii pot, de asemenea, să dorească ceva fără să le placă, cum ar fi cei pe care i-am văzut trăgând mecanic de mânerul aparatului de joc la nesfârșit într-un cazinou, fără să pară să le pese dacă se câștigă.

Să-ți placă ceea ce este plăcut este natural și nu este nimic rău în asta. Problema apare atunci când ne dorim lucruri care nu sunt bune pentru noi sau pentru ceilalți, cum ar fi dorința de a bea prea mult sau de a câștiga dispute cu orice preț. Necazul vine și atunci când ceea ce vrem este bun, dar modul în care încercăm să îl obținem este rău. De exemplu, vreau să ajung la timp la serviciu (bine), dar de multe ori conduc prea repede pentru a ajunge acolo (rău). Și, sincer, cred că există probleme în însăși experiența dorinței. Observați cum e să vă simțiți când doriți, când aveți un sentiment puternic de dorință, când sunteți condus spre un obiectiv. Rădăcina norvegiană a cuvântului a *dori* înseamnă "lipsă". A dori este diferit de inspirație, aspirație, angajament, intenție, ambiție sau pasiune. Poți să ținteși sus și să muncești din greu fără să te lași prins de dorință? Bazat pe un deficit sau o perturbare, a dori activează modul reactiv al creierului tău și se simte contractat și stresant. Luați în considerare această zicală: A plăcea fără a *dori este raiul, în timp ce a dori fără a plăcea este iadul*.

În practică, trebuie să te bucuri de experiențele care te traversează fără să te atașezi de ele și să urmărești scopuri bune cu mijloace bune, fără să te lași condus de ele. Atunci când observați ceva bun în experiența voastră, încurajați-l cu blândețe să dureze fără a încerca să vă agățați de el. Creierul tău are tendința de a continua să caute ceva nou pe care să îl dorească. Primind în mod repetat experiențe care vă plac fără să înclinați spre a le dori, ați putea anula treptat obiceiul de a dori în sine.

Fructul care nu se lasă așteptat

Este destul de remarcabil să recunoști că, în orice moment, conștiința ta conține, de obicei, unele elemente pozitive. Cu excepția cazului în care nu

ești copleșit de ceva teribil, în fluxul tău de conștiință din acest moment se află aspecte ale păcii, mulțumirii și iubirii pe care ți le-ai dorit întotdeauna.

Cu puțină atenție, experiențele bune vă sunt disponibile pe tot parcursul zilei. Ele sunt ca niște fructe la îndemână pe care trebuie doar să le observați. De îndată ce le observați, yum! Sunt delicioase. Cele mai multe dintre experiențele bune pe care le trăiești deja sunt ca niște mici cireșe dulci - o respirație relaxantă, o intenție bună, o priveliște sau un sunet plăcut sau o glumă împărtășită cu un prieten. Ori de câte ori doriți, puteți ronțăi din aceste experiențe pur și simplu observându-le și lăsându-le să vă hrănească.

Chiar și conștiința însăși, un fel de spațiu care conține toate părțile experienței tale, are aspecte pozitive pe care le poți observa întotdeauna. Un ecran de televizor nu este schimbat nici de imaginile frumoase, nici de cele urâte pe care le prezintă. În mod similar, conștiința nu este niciodată pătată sau deteriorată de ceea ce trece prin ea. Acest lucru conferă conștiinței o calitate inerentă de fiabilitate și liniște. Chiar dacă sunteți deprimat sau aveți dureri mari, puteți găsi refugiu și ușurare în conștiința care conține aceste conținuturi, precum și orice alt conținut dificil al minții.

ACOPERIREA

- Există două moduri de a face pasul 1 (A avea) de a lua în considerare lucrurile bune: observați o experiență pozitivă care este deja prezentă sau creați una.

• Puteți observa o experiență pozitivă fie în prim-planul, fie în fundalul conștiinței dumneavoastră. Încercați să fiți mai conștienți de experiențele care planează în fundal, ceea ce vă va oferi mai multe lucruri bune de asimilat.

• Fiți conștienți de diferitele părți ale experienței voastre, inclusiv gândurile, percepțiile senzoriale, emoțiile, dorințele și acțiunile. Fiecare dintre acestea ar putea fi bună de asimilat.

• Gândurile includ vorbirea interioară, precum și imagini, așteptări, perspective, planuri și amintiri. Experiențele senzoriale utile includ plăcerea, relaxarea, vitalitatea și puterea. Emoțiile constau în sentimente schimbătoare și stări de spirit durabile; preluarea repetată a anumitor sentimente ar putea schimba o stare de spirit conexă. Dorințele includ speranțele, intențiile, moravurile și dorințele dumneavoastră. Acțiunile includ comportamentele dumneavoastră, precum și înclinațiile și abilitățile dumneavoastră.

• Creierul tău are sisteme separate pentru a plăcea și a dori. Prin urmare, este posibil să îți placă ceva fără să îl dorești. Dacă îți permiți să ai parte de experiențe pozitive fără să încerci să te agăți de ele, t e vei bucura mai mult de ele și nu te vei lăsa purtat de impulsul și presiunea dorinței de a le dori.

• Observarea experiențelor bune vă oferă multe ocazii de a vă bucura de bine în fiecare zi. Chiar și observarea propriei tale conștiințe este o oportunitate pentru o experiență bună, deoarece conștiința este în mod

inerent pașnică și nu este niciodată afectată sau rănită de ceea ce trece prin ea.

Capitolul 6

Crearea de experiențe pozitive

În capitolul anterior, am analizat cum să observăm o experiență bună care era deja prezentă. Celălalt mod de a avea o experiență bună este de a *crea* una, iar în acest capitol vom examina cum să facem acest lucru. Crearea unei experiențe pozitive poate fi la fel de simplă ca și cum te-ai uita în jur pentru a găsi o priveliște plăcută sau te-ai gândi la ceva care te face fericit. Adesea, veți face acest lucru doar pentru că vă simțiți bine. Alteori, veți apela la experiența unei forțe interioare pentru a răspunde unei provocări: Poate că o călătorie cu avionul este alarmant de agitată, așa că respirați adânc pentru a vă calma; sau cineva vă taie calea în trafic și vă amintiți să nu o luați personal.

Fie că o faceți doar pentru a vă simți bine sau pentru a face față unei provocări, capacitatea de a vă autoactiva stări utile ale minții - de a pune pe post de radio interior melodia pe *care* o doriți - este fundamentală pentru vindecarea psihologică, pentru bunăstarea și eficiența zilnică, pentru creșterea personală și pentru practica spirituală. Cu toate acestea, pentru mulți oameni este greu la început să invoce experiențe pozitive în voie - în special cele care ar fi utile în anumite situații sau pentru anumite nevoi. De exemplu, dacă vă simțiți stresat, poate fi nevoie de exercițiu pentru a crea un sentiment de relaxare în corpul dumneavoastră. Dacă ați fost rănit, poate dura ceva timp pentru a v ă aminti de un prieten și a vă simți văzut și apreciat. Stările de spirit care ar fi cele mai utile pentru o persoană sunt adesea cele mai greu de autogenerat. Dar, cu practică, veți deveni mai buni la acest lucru. Și pe măsură ce internalizați în mod repetat experiențele pe

care le creați, acestea vor începe să apară în mod natural pentru dumneavoastră ca puncte forte interioare atunci când viața merge cu hopuri.

/DE LA IDEE LA EXPERIENȚĂ ÎNTRUCHIPATĂ

Încearcă aceste modalități de a ajuta *gândurile* despre un fapt bun să devină *sentimente, senzații, dorințe* și *acțiuni* bune legate de acesta:

• Fiți conștienți de corpul dumneavoastră, precum și de faptul că sunteți bun.

• Înmoaie-te și deschide-ți mintea și corpul, cu sentimentul de a primi faptul.

• Gândiți-vă la aspectele faptului bun care încurajează în mod natural emoțiile, senzațiile, dorințele și acțiunile pozitive.

• Fii amabil cu tine însuți - ca o voce interioară care îți spune: "Dă-i drumul, asta este real, este adevărat, este în regulă să te simți bine în legătură cu asta."

• Imaginați-vă că acest fapt bun este în viața unui prieten. Ce experiență v-ați dori pentru el sau ea? V-ați putea dori aceeași experiență pentru dumneavoastră?

Încercați acest lucru cu diferite experiențe. De exemplu, lăsați ca vederea unor pereți puternici să devină un sentiment de protecție. Lăsați ca faptul de a ști că o zi grea a trecut să vă aducă ușurare. Lăsați ca amintirea unora

dintre realizările dumneavoastră să vă susțină un sentiment de valoare. Lăsați ca observarea faptului că sunteți inclus într-un grup să alimenteze un sentiment de apartenență.

Haideți să explorăm o varietate de modalități de a crea o experiență bună, cu câteva exemple pentru fiecare dintre ele. Multe dintre aceste metode se bazează pe găsirea unor fapte bune. Nu inventezi nimic. Vedeți ceea ce este *adevărat*, ceea ce este realitatea obiectivă. Recunoașterea faptelor bune nu neagă faptele rele. Pur și simplu vă concentrați asupra faptelor care ar putea, în mod legitim, să determine o experiență bună.

De multe ori vedem un fapt bun, dar nu avem niciun sentiment în legătură cu el. Acest pas aparent mic - de la idee la experiență întruchipată - este extrem de important, deoarece fără el nu prea ai ce să instalezi în creier. În ceea ce privește construirea unei structuri neuronale, ceea ce contează nu este evenimentul, circumstanța sau condiția în sine, ci *experiența pe care o* trăiești în legătură cu ea. A ști fără a simți este ca un meniu fără masă. Pentru modalități de a transforma un fapt bun într-o experiență bună, consultați caseta "De la idee la experiență întruchipată", de pe această pagină.

Setare curentă

Aproape în orice moment, oriunde te-ai afla, poți găsi un fapt bun în situația ta imediată. Priviți în jur chiar acum. Poți vedea ceva care este atrăgător sau frumos și să ai un sentiment bun din acest lucru? Puteți auzi ceva care să vă dea un sentiment de confort sau de liniște? Atingeți ceva - cum ar fi un scaun, o haină sau paginile unei cărți - pe care vă bucurați să îl aveți în viața

dumneavoastră? Există în apropiere persoane pe care le apreciați sau pe care le apreciați?

Includeți lucruri care sunt mici sau pe care în mod normal le treceți cu vederea. De exemplu, tastând aceste cuvinte, am început să fiu atent la tastatura mea (recunoscând un fapt bun) și apoi am început să apreciez ce invenție inteligentă și utilă este aceasta (trăind o experiență bună). Pe o scară de intensitate de la 0 la 10, recunoștința mea pentru tastatură este de 1, dar este totuși o experiență pozitivă. Folosesc tastaturi de patruzeci de ani, dar nu am avut niciodată un sentiment deosebit față de ele până acum. Sub nasul meu a fost tot timpul o oportunitate pe care o ratasem. Există un bonus în recunoașterea unui fapt bun trecut cu vederea anterior. Odată ce îl vezi, există un efect multiplicator prin care vei continua să recunoști acel fapt bun în viitor.

Iată povestea unei femei care a descoperit fapte bune într-un cadru improbabil: *Locuiesc în Detroit, unde 40 la sută din terenuri au fost abandonate, ceea ce înseamnă că este ca și cum aș trăi în natură în mijlocul ruinelor urbane. Zilele trecute, când mă aflam în "preeria urbană", am fost literalmente oprită din drumul meu de un copac plin de păsări zgomotoase. Mi-am ridicat privirea, absorbind sunetele și priveliștile, lăsându-le să umple fiecare parte din mine. Am devenit conștient de zumzetul unei autostrăzi îndepărtate, care a creat o simfonie interpretată de păsări și mașini. Asimilarea unor astfel de momente m-a ajutat să văd lumea într-un mod nou. Uneori, lumina soarelui de după-amiază târzie pe cărămida roșie a unei clădiri abandonate poate fi aproape prea frumoasă pentru a fi descrisă în cuvinte*.

Evenimente recente

În ultima zi sau cam așa ceva, este probabil că s-au întâmplat multe lucruri de care te-ai putea simți bine pe bună dreptate. Luați în considerare lucrurile care au fost plăcute din punct de vedere fizic, cum ar fi stropirea cu apă p e față dimineața sau ghemuirea în pernă seara. Ce ziceți de lucrurile pe care le-ați făcut, chiar și cele mai simple, cum ar fi o spălare de rufe sau returnarea unor e-mailuri? Găsirea unui sens pozitiv în evenimente obișnuite este o modalitate bună de a crea o experiență pozitivă. Probabil că în ultimele douăzeci și patru de ore ați luat o masă, cineva s-a simțit bine cu dumneavoastră și ați văzut sau auzit ceva ce v-a plăcut. Înainte de a merge la culcare, ați putea prelua sentimente bune despre cel puțin un lucru din ziua respectivă. O persoană mi-a povestit că a făcut acest lucru timp de un an întreg: *În ziua de Anul Nou, am început o cutie de Anul Bun. În fiecare zi am pus înăuntru un bilet despre ceva bun care s-a întâmplat. Le voi citi pe toate în ajunul Anului Nou. Acum, atunci când se întâmplă ceva bun în ziua mea, simt acest lucru în loc să trec cu grijă peste el*.

De asemenea, gândiți-vă la *multele* lucruri care ar fi putut merge prost, dar nu au mers, cum ar fi accidentul care nu a avut loc în drum spre serviciu, farfuria care nu s-a spart și gripa care nu v-a trimis la culcare. Nu recunoaștem acest gen de fapte bune din două motive. În primul rând, nu există niciun stimulent care să atragă atenția. Este greu să observi ceva ce *nu* s-a întâmplat. În al doilea rând, absența unei avalanșe zilnice de evenimente rele este, din fericire, norma în majoritatea vieților. Creierul tău filtrează lucrurile care nu se schimbă, atât zumzetul frigiderului, cât și absența de rutină a dezastrelor. Deși acest proces, numit *obișnuință*, este o utilizare eficientă a resurselor neuronale, ne face să ratăm oportunități

pentru experiențe bune. Încercați să recunoașteți cel puțin un lucru pe zi care ar fi putut fi un adevărat dezastru, dar nu a fost, și apoi luați un moment pentru a vă simți bine în legătură cu el.

Condiții în curs de desfășurare

Spre deosebire de evenimentele trecătoare, multe lucruri bune sunt relativ stabile și de încredere - și toate aceste fapte sunt oportunități pentru experiențe bune. Chiar acum, multe locuri pe care le iubiți sunt încă aici și se descurcă bine. De exemplu, atunci când îmi fac un foraj la dentist, îmi imaginez Tuolumne Meadows din Parcul Yosemite, și văd în minte cupolele de granit și aud vântul moale în pini. Oamenii buni sunt în viața ta și alții îți doresc binele. Uită-te prin casă, de la dulap până la bucătărie, și observă lucrurile care continuă să existe, numindu-le chiar și tu însuți, cum ar fi *Această chiuvetă va fi aici pentru mine mâine... aceste haine vor fi aici... acești pereți vor fi încă zugrăviți, această masă și această lampă vor continua să fie utile*.

Privind în cercuri mai largi, luați în considerare aspectele imperfecte, dar încă pozitive ale societății dumneavoastră - incluzând, de dorit, statul de drept, democrația și drepturile civile -mai ales în comparație cu alternativele, atât în istorie, cât și cele încă răspândite astăzi. Gândiți-vă la cultură și la accesul nostru ușor la muzică, idei, artă, divertisment și învățături de înțelepciune. Știința și tehnologia au avansat, oferind lucruri precum refrigerarea, călătoriile cu avionul, toaletele cu apă, aspirina și internetul. Mai departe, puteți conta pe darurile naturii, de la câinii zgribuliți la norii de pe cer sau sunetul mării. Iată un exemplu frumos: *Există un deal lângă casa mea care este acoperit de flori în cea mai mare parte a anului.*

Când sunt la serviciu, într-o clădire de birouri, știu c ă dealul este încă frumos: culorile, purpurii strălucitori, portocalii, albaștrii și rozurile. În mintea mea văd veveriț ele alergând pe pietrele pline de mușchi. Este ca un mic sanctuar al meu la serviciu, să știu că florile sunt acolo în timp ce eu stau la ședințe.

Desigur, condițiile se pot schimba - toamna se transformă în iarnă, copiii pleacă de acasă, cei dragi mor - și condițiile pozitive pot avea și părți negative (o slujbă importantă poate însemna ore lungi de muncă). Totuși, condițiile bune *care* există pot fi recunoscute, fiecare dintre ele fiind o bază validă pentru un sentiment de confort, siguranță, recunoștință, ușurare, uimire sau ușurință.

Calitățile tale personale

Există, fără îndoială, multe calități bune în caracterul, personalitatea și capacitățile dumneavoastră, cum ar fi corectitudinea, simțul umorului și diverse talente și abilități. Faptul de a vedea aceste fapte și de a vă simți bine în legătură cu ele vă va ridica starea de spirit și vă va ajuta să vindecați sentimentele de inadecvare sau de rușine. Faptul că te simți bine în pielea ta nu te face încrezut; pe măsură ce sentimentul tău de valoare crește, de fapt, este mai puțin necesar să-i impresionezi pe ceilalți.

Nu este nevoie nici de aureolă, nici de eroism pentru a avea calități pozitive; toți avem câteva! Dar sentimentul că ești o persoană fundamental decentă și capabilă poate fi o provocare dacă autocritica te face să te simți inadecvat sau să te îndoiești de tine însuți. A apăra adevărul față de *tine* și față de

ceilalți că ești o persoană fundamental bună - nu o persoană perfectă, dar bună - poate părea tabu.

Luați în considerare calitățile pozitive ale unui prieten - poate onestitatea, ciudățeniile simpatice și o inimă caldă. Negarea acestor calități ar fi un mod corect de a-l trata pe acest prieten? În schimb, ce beneficii ar avea prietenul tău dacă i-ai aprecia calitățile sale pozitive? Acum întoarceți situația: Puteți să vă vedeți propriile calități bune? Este o chestiune de dreptate: Spuneți adevărul despre dvs. , a ș a cum ați spune adevărul despre un prieten. De ce ar fi bine să vezi binele în prietenul tău, dar rău să îl vezi în tine însuți? Regula de aur este o stradă cu două sensuri: Ar trebui să *ne* tratăm și *pe noi înșine* așa cum i-am trata pe ceilalți.

Observați virtuțile și punctele forte din voi înșivă, cum ar fi rezistența, răbdarea, determinarea, empatia, compasiunea și integritatea. Observați, de asemenea, abilitățile, chiar și cele aparent simple, cum ar fi

să gătești o masă, să lucrezi la o foaie de calcul sau să fii un bun prieten. Acestea sunt fapte, nu ficțiune. Dacă gândurile negative vă încearcă - *dar nu sunt* întotdeauna *așa, plus că acest lucru bun este șters de lucrurile rele despre mine* - este normal. Doar conștientizează aceste gânduri negative și apoi readuce-ți atenția la faptele virtuților, punctelor tale forte și abilităților tale. Reflectați asupra a ceea ce apreciază, plac sau iubesc diferiți prieteni sau membri ai familiei la dumneavoastră. Sau imaginați-vă că observați viața unei persoane la fel ca dumneavoastră: Ce dăruiește el sau ea celorlalți? Ce este onorabil și admirabil la această persoană? Sau imaginați-vă că cea mai frumoasă și mai iubitoare ființă din univers vă șoptește la ureche, vorbindu-vă despre propria bunătate.

Încearcă cu adevărat să recunoști *adevărul* despre calitățile tale bune. Alegeți una și faceți-vă o idee clară despre ea. Poate că sunteți un prieten de ajutor, sau un bucătar bun, sau o persoană decentă. Oricare ar fi, să știți că este reală. Lăsați ca această recunoaștere a uneia dintre calitățile voastre bune să devină un sentiment de bucurie, încredere și valoare. Deschideți-vă la aceste sentimente pozitive care se scufundă în voi. Gândiți-vă la modul în care vă ajută pe voi și pe ceilalți atunci când vă simțiți bine cu voi înșivă în acest fel. Apoi, repetați acest proces cu alte lucruri bune despre dumneavoastră. Asumați sentimentul că sunteți o persoană fundamental bună.

Femeia aceasta și-a însușit binele pe care îl simțea în legătură cu calitatea muncii sale: *Există o etapă ciudată în rezidențiatul medical când îndoielile obsedante despre competența ta profesională planează ca niște nori negri. Pentru a face față, am asimilat cu adevărat atunci când lucrurile mergeau bine, cum ar fi recunoștința unui pacient schizofrenic la care alții renunțaseră, care mi-a spus că prețuiește ședințele noastre de terapie împreună, pe măsură ce începea să-și recapete încet viața. Cu cât lăsam să pătrundă în mine mai multe exemple reale de competență, cu atât mai puțin auzeam caseta negativă care se derula în capul meu și cu atât mă simțeam mai fericit și mai implicat*.

Trecutul

O sursă minunată de experiențe bune este cufărul cu comori al trecutului. Dacă sunt provocat de o situație, uneori îmi amintesc că am reușit să trec printr-o surplombă când făceam alpinism (fapt), simțind în același timp în corpul meu acea determinare și putere (sentiment). Sau poate că a existat un

eșec în munca mea, așa că îmi voi aduce în minte unele succese din trecut. Dacă cineva este critic, după ce încerc să analizez ce s-a întâmplat și ce pot învăța, s-ar putea să meditez la un moment bun petrecut cu un prieten și să mă simt apreciat și apreciat.

Uneori, experiențele tale din trecut se vor amesteca. De-a lungul mai multor ani, am fost pe sute de plaje, iar acum am un sentiment distilat de imensitate și exaltare când mă gândesc la momentele în care am fost la malul mării. Sau s-ar putea să aveți o amintire vagă a unei perioade din viața dumneavoastră la care să vă puteți baza. De exemplu, faptul că știți că ați trecut printr-o criză financiară ar putea evoca un sentiment pozitiv de rezistență și de a fi o persoană onorabilă. De fapt, nu aveți nevoie deloc de amintiri clare. Ați putea folosi fotografii din locuri pe care nu vi le amintiți sau povești de când erați mic pentru a vă imagina sentimente bune pe care trebuie să le fi avut. Știu sigur că am fost foarte dorit și iubit când eram copil, primul născut în familia mea după ce mama mea a avut câteva avorturi spontane, și mi-am imaginat cum trebuie să se fi simțit să fiu atât de îmbrățișat cu dragoste de mama și de tatăl meu.

Atunci când reflectați asupra trecutului, s-ar putea să aveți un sentiment dulce-amărui de trecere a lucrurilor bune, și asta este în regulă. Încearcă să nu-ți lași atenția să fie prinsă în regrete sau pierderi. Onorați ceea ce a fost cândva dulce atunci când îl gustați din nou astăzi.

Viitorul

Viitorul este un alt fel de cufăr de comori, plin de potențiale experiențe bune, fie că este vorba de a aștepta cu nerăbdare să te descalți de o pereche

de pantofi strâmți după serviciu sau de a visa cu ochii deschiși la o vacanță vara viitoare. Această călătorie mentală în timp se bazează pe rețelele de linii mediane din cortex care au reprezentat o dezvoltare evolutivă importantă, permițându-le strămoșilor noștri să planifice mai eficient.

Ia-ți un moment pentru a-ți imagina ceva bun care se va întâmpla mai târziu astăzi, iar apoi lasă ca acest lucru să devină un sentiment plăcut pentru tine. Imaginați-vă o experiență bună pe care ați putea să o aveți în viitor dacă ați vorbi sau ați acționa diferit într-o relație dificilă. Sau imaginați-vă beneficiile pe viitor dacă veți face o schimbare în viața dvs. pe care ați luat-o în considerare, cum ar fi să vă luați un alt loc de muncă sau să meditați în mod regulat.

Împărtășirea binelui cu alții

Studiile arată că vorbind despre lucrurile bune cu alte persoane intensifică experiența. Oamenii sunt cele mai sociale animale de pe planetă, așa că avem rețele neuronale foarte dezvoltate pentru empatie, capacitatea de a ne conecta cu ceilalți. Atunci când două sau mai multe persoane au o experiență pozitivă comună, sentimentele bune din aceste rețele de empatie ricoșează într-o reacție în lanț. Așa cum scria John Milton în *Paradisul pierdut*: "Binele, cu cât este mai comunicat, cu atât crește mai abundent".

Puteți rememora trecutul cu cineva: poate un moment amuzant sau o provocare pe care ați depășit-o împreună. Puteți, de asemenea, să sărbătoriți prezentul, cum ar fi să murmurați "ce frumos" partenerului dvs. atunci când vă priviți copiii la o piesă de teatru, să vă aruncați o privire fericită în timp ce vă bucurați de un apus de soare sau să vă zâmbiți de plăcere unul altuia

în timp ce vă scufundați într-un desert delicios. Și puteți planifica cu bucurie un viitor frumos, de la ce să faceți sâmbătă seara până la unde să locuiți după ce vă veți pensiona.

Găsirea lucrurilor bune în cele rele

În 2011, un control de rutină al alunițelor a scos la iveală un melanom malign pe urechea dreaptă. Cumnatul meu murise recent de cancer de piele. În timp ce partea superioară a minții mele rezolva probleme precum unde să merg pentru tratament, un strat mai profund simțea ca un mic animal încolăcit și tremurând. Am stat pe ace și ace timp de zece zile până când cancerul a fost îndepărtat și testele au arătat că nu se răspândise. Cu toate acestea, am un risc sporit de recidivă. Aș putea interpreta toate acestea într-un mod sumbru, negativ: "Crema de protecție solară este o mare bătaie de cap. Oare va fi de folos? Urăsc să am cancerul deasupra capului". Dar nu e așa. În schimb, în cea mai mare parte mă simt bucuros că s-a întâmplat asta. M-a făcut să fiu mai compătimitoare față de persoanele cu o boală și m i - a dat mai multă apreciere pentru viață, deoarece sunt încă aici pentru a mă bucura de ea.

Perspectiva pe care o aveți asupra faptelor - contextul în care le plasați și sensul pe care le dați - vă modelează în mod real experiența pe care o aveți cu privire la ele. În special, găsirea unui sens pozitiv în evenimentele negative, ceea ce se numește *reîncadrare*, este utilă pentru a face față și a se recupera. Acest lucru nu înseamnă că o experiență dură este mai puțin dureroasă sau că este în regulă ca oamenii să vă maltrateze. Ceea ce vreau să spun este că până și un eveniment sau o situație oribilă poate avea în ea unele oportunități pentru o experiență pozitivă.

Luați în considerare greutățile din trecut. Te-au făcut acestea mai puternic în vreun fel? Ce lecții ați învățat din ele? Dar pierderile? Te-au ajutat acestea să apreciezi ceea ce încă mai ai? Luați în considerare o provocare actuală și întrebați-vă: "M-a făcut aceasta să realizez că trebuie să-mi schimb cursul într-un fel sau altul?" Reflectați asupra a ceea ce ați învățat despre cum să aveți grijă de v o i î n ș i v ă de la persoanele care v-au maltratat. Sau presupuneți că vă aflați în mijlocul unei tranziții majore: Ce ați putea câștiga în acest nou capitol al vieții dumneavoastră?

O femeie a găsit ceva liniștit în moartea tatălui ei: *Tatăl meu a fost un pușcaș marin american în al doilea război mondial, care și-a dat ultima suflare într-o zi însorită de Memorial Day. Am auzit zgomotul puternic al avioanelor de vânătoare care zburau deasupra noastră exact în momentul în care a murit. În dormitor a fost liniște după survol. Eram plin de durere și nu știam dacă voi putea suporta pierderea tatălui meu, dar, în același timp, am fost uimit de dragostea, pacea și calmul care au umplut camera după ce a murit. M-am scăldat în ea. Mă simțeam ca și cum timpul s-ar fi oprit. A fost un moment foarte intens. Acea experiență mi-a dat o amintire senzorială care m-a purtat prin întreaga experiență a pierderii tatălui meu iubit - și mă poartă și astăzi. De fiecare dată când mă simt acum pierdută sau stresată, îmi amintesc acele momente de calm intens și mă scufund din nou în ele*.

Grija față de ceilalți

A te gândi la un prieten, a vorbi cu amabilitate sau a fi generos sunt ocazii calde de a trăi o experiență pozitivă. Gândurile, cuvintele și faptele iubitoare se simt de obicei bine. De fapt, un studiu a constatat că centrele de

recompensă din creier se activau mai mult atunci când oamenii alegeau să dea bani în scopuri caritabile decât să îi păstreze pentru ei înșiși.

Grija include atât experiențe interioare, cât și comportamente exterioare. Pe plan intern, ați putea să vă amintiți de cineva pe care îl apreciați. În exterior, ați putea zâmbi unui străin, atingeți pe cineva din simpatie, băgați un copil în pat sau nu vă mai întrerupeți soția (am lucrat și eu la acest aspect). Pentru beneficii suplimentare, puteți fi fericit în timp ce anticipați un act de grijă, fericit în timp ce îl faceți și fericit în timp ce vi-l amintiți. Iar grija ta față de ceilalți s-ar putea să evoce mai multă grijă din partea lor față de tine.

Iată exemplul unui bărbat care a trăit o experiență de iubire: *Ținându-mi nepotul în brațe în timp ce mă legănam și cântam ușor, ochii i s-au închis, respirația lui a devenit regulată și a adormit. Am savurat sentimentul de a ține în brațe ceva prețios timp de câteva minute și am permis ca sentimentul acestui moment să locuiască înăuntru, rămânând aici. Uimitor*.

A vedea binele în viața celorlalți

Un tip de grijă față de ceilalți este atât de important încât vreau să îl evidențiez aici. Strămoșii noștri au trăit în grupuri mici, în care indivizii trebuiau să coopereze pentru a-și menține copiii și pentru a se menține în viață în condiții dificile. Capacitatea în evoluție de a se bucura de bucuriile și succesele celorlalți a contribuit probabil la aprofundarea legăturilor de afecțiune care au favorizat supraviețuirea și transmiterea genelor. A fi fericit că alții sunt fericiți este o înclinație înnăscută și puternică a inimii umane. Și vă oferă oportunități nesfârșite de a vă simți bine, deoarece întotdeauna există undeva, undeva, cineva care se bucură de ceva.

Gândiți-vă la un fapt bun din viața unei persoane la care țineți. Apoi, vedeți dacă vă puteți simți mulțumit și bucuros pentru această persoană. Acest lucru se numește uneori *bucurie altruistă*, fericirea pentru norocul altora. Dacă vă este greu să simțiți prea mult acest lucru, încercați cu un copil pe care îl cunoașteți sau pe care vi-l puteți imagina: poate un copil mic care deschide un cadou, sau care linge un cornet de înghețată, sau care se joacă cu un cățeluș. Dacă apar ș i alte sentimente, cum ar fi tristețea legată de propriile dificultăți, este ceva obișnuit. Fiți conștienți de astfel de sentimente, dar apoi readuceți cu blândețe atenția la ceea ce doriți să încurajați în mintea dumneavoastră: fericirea față de bunăstarea celorlalți.

Încearcă acest lucru cu diferite persoane din viața ta. Apoi, cu persoane pe care nu le cunoașteți, cum ar fi străinii de pe stradă, sau de la știri, sau imaginați la distanță. Personal, îmi place această practică. Pe lângă faptul că ești bun cu ceilalți, îți deschide treptat inima. În plus, este o modalitate excelentă de a anula sentimentele de invidie, gelozie sau rea-voință. Când faci această practică, gândurile despre ceea ce este rău în viața ta sunt înlocuite de sentimente calde despre ceea ce este bun în viețile celorlalți.

Imaginarea faptelor bune

Rețelele corticale mediane care permit abilitățile noastre umane unice de a ne gândi la viitor și la trecut reprezintă fundația neuronală a acelui minunat cinematograf interior, imaginația. Dacă sunteți ca mine, este mult prea ușor să folosiți acest cinematograf în scopuri rele, cum ar fi să redați iar și iar o interacțiune dureroasă. În schimb, folosiți-l în scopuri bune, cum ar fi să vă imaginați fapte bune care ar putea fi adevărate - și chiar și cele care nu ar putea fi.

Lucruri care ar putea fi adevărate

Nu am făcut surf, dar îmi plac foarte mult videoclipurile cu oameni care călătoresc pe valuri uriașe. Când mă gândesc să fac asta și eu, mă simt entuziasmat și fericit. Acest fapt imaginat probabil că nu s e va întâmpla niciodată, dar cel puțin este posibil și, prin urmare, este o sursă potențială de experiență pozitivă.

Puteți utiliza această metodă în mai multe moduri. V-ați putea imagina vocea unei persoane dragi care vă vorbește într-o situație dificilă. Dacă aveți talente care nu au fost folosite pe deplin, gândiți-vă cum ar fi dacă ar fi folosite. Dacă v-ați dori să vă simțiți mai puternic, imaginați-vă că aveți centura neagră la karate. Dacă ați dori să vă simțiți mai liniștit, imaginați-vă că stați liniștit în natură. În fiecare caz, fiți realist cu privire la ceea ce ați putea simți; nu exagerați, ceea ce ar submina puterea acestei practici.

Lucruri care nu pot fi adevărate

De asemenea, vă puteți folosi teatrul interior pentru a vă imagina fapte bune care nu ar putea fi niciodată adevărate pentru dumneavoastră. În profunzimea centrelor de memorie emoțională din creierul tău, experiențele imaginate construiesc structuri neuronale prin mecanisme similare cu cele pe care le folosesc experiențele reale, trăite. Nu folosești această metodă pentru a te amăgi cu privire la ceea ce ți-a lipsit sau pentru a te strecura într-o lume fantastică roz care te distrage de la îmbunătățirea acesteia. Tu încă știi ce este adevărat. Doar că suferiți mai puțin.

De exemplu, am cunoscut oameni care nu au primit niciodată niciun fel de educație afectuoasă. A te simți iubit în acest fel este important pentru o dezvoltare psihologică sănătoasă, iar lipsa ei lasă o rană în inimă. Pentru acești oameni, a fost o experiență puternică să își imagineze un părinte iubitor și apoi să ia în primire sentimente de a fi îmbrățișat, alintat și prețuit. Acest lucru nu a însemnat că au uitat ce s-a întâmplat de fapt în copilăria lor. Dar au fost ingenioși în nume propriu, găsind modalități de a-și oferi cel puțin un sentiment de experiență vitală, simțindu-se prețuiți de un părinte iubitor. Deși nu a fost un remediu miraculos, această practică a făcut o mare diferență pentru ei.

Producerea de fapte bune

Majoritatea zilelor oferă oportunități de a crea fapte bune, iar fiecare dintre aceste fapte noi este o șansă pentru o experiență bună. Ați putea să complimentați pe cineva, să puneți o floare într-o vază, să dați drumul la muzică, să rearanjați niște mobilă, să luați un alt traseu spre serviciu, să mâncați proteine la micul dejun, să invitați pisica în poală sau să vă puneți o față de pernă nouă. Ideea nu este să îngrămădești noi cerințe asupra ta, ci pur și simplu să fii deschis la șansa de a crea un fapt care ar putea favoriza o experiență bună.

O modalitate de a crea un fapt bun este să faci ceva care te face fericit. O prietenă a făcut o cutiuță pe care o ține în geantă, cu scoici dintr-o excursie în Italia, o fotografie a câinelui ei și o cruce; când vrea un imbold, o deschide și se uită înăuntru. O altă prietenă și-a făcut o poză cu ea când era copil și a pus-o lângă permisul de conducere, astfel încât, atunci când își arată buletinul, vede această fată adorabilă.

Reținerea este o altă modalitate de a crea fapte bune. Opriți un program TV care vă pune nervii în mișcare. Nu criticați. Refuzați să vă îngrijorați de mai mult de trei ori pentru ceva ce nu puteți schimba; trei lovituri și îngrijorarea este eliminată. Dacă ești prins în ceva rău și te dezlipești de el, numai acest lucru creează ceva bun; ia-ți un moment pentru a înregistra acest lucru și bucură-te de el înainte de a trece la următorul lucru pe care îl faci.

În fiecare dimineață, ați putea alege un fapt bun pe care îl veți aduce la viață în acea zi. Iar atunci când creați acest fapt, bucurați-vă cu adevărat de experiența care urmează.

Evocarea directă a unei experiențe pozitive

Pe măsură ce vă acumulați urmele neuronale ale experiențelor pozitive, devine mai ușor să activați stări de spirit pozitive în voie, fără a fi nevoie să vă gândiți la fapte bune pentru a le evoca. Vedeți dacă puteți evoca direct un sentiment bun. Începeți cu o experiență care este ușor de accesat. Poate un sentiment de putere, calm, dragoste sau bucurie. La început, acest lucru funcționează cel mai bine dacă mintea nu vă este tulburată de griji sau stres. Dar, cu practică, veți învăța să aprindeți circuitele neuronale ale stărilor pozitive chiar și atunci când sunteți agitat sau supărat, ca și cum ați căuta prin dezordine pentru a lua instrumentul de care aveți nevoie.

Să vezi viața ca pe o oportunitate

În capitolul anterior și în acesta am explorat multe moduri diferite de a face pasul 1 al asimilării binelui: să ai - să activezi - o experiență pozitivă. Acestea sunt:

Observați o experiență pozitivă care este *deja* prezentă

1. în prim-planul conștiinței

2. pe fundalul conștiinței

Creați o experiență pozitivă prin

3. găsirea de fapte bune în *setarea* dvs. *actuală*

4. găsirea faptelor bune în *evenimentele recente*

5. găsirea faptelor bune în *condiții actuale*

6. găsirea de fapte bune în *calitățile* tale *personale*

7. găsirea faptelor bune în *trecut*

8. anticiparea faptelor bune în *viitor*

9. *împărtășirea* binelui cu ceilalți

10. găsirea *binelui în rău*

11. *grija față* de ceilalți

12. *să vadă binele* în viața celorlalți

13. *imaginând* fapte bune

14. *producerea de* fapte bune

15. *evocarea directă a* unei experiențe pozitive

16. să vedem viața ca pe o *oportunitate*

Faptele bune sunt peste tot, chiar dacă viața este dificilă. Azi a răsărit soarele, ceilalți sunt fericiți, iar mâncarea miroase bine. Faptele bune persistă în interiorul tău: Corpul tău continuă să meargă, mintea ta este plină de abilități, iar tu ești o persoană fundamental bună. Chiar și faptele rele conțin adesea oportunități pentru experiențe bune. Și există multe moduri de a avea o experiență bună fără a face referire la fapte deloc.

Uneori este imposibil să observi sau să creezi o experiență bună. Mintea ar putea fi spulberată de o durere agonizantă sau de o pierdere teribilă, sau sufocată de o depresie copleșitoare, sau inundată de panică. Atunci tot ce poți face este să treci peste furtună - să fii cu ea, să o lași să fie - sperând că vei avea o anumită compasiune subiacentă pentru tine însuți.

Dar, de cele mai multe ori, *este* posibil să observi sau să creezi o experiență bună, fie că este vorba de a căuta în jur ceva ce îți place să vezi, de a-ți recunoaște intențiile bune sau de a te gândi la cineva pe care îl iubești. Sau ar putea fi la fel de simplu ca și cum v-ați muta pe scaun într-o poziție mai confortabilă. Recunoașterea faptului că fiecare zi oferă multe modalități de a genera o experiență bună se simte bine în sine. Imaginați-vă că ați descoperit că puteți oferi experiențe bune unui prieten drag sau unei persoane care suferă. Probabil că v-ar face fericit să știți că puteți face acest lucru. Ei bine, aveți aceeași putere de a vă oferi experiențe bune vouă

înșivă. Acesta este al șaisprezecelea mod de a avea o experiență pozitivă: să vezi viața ca pe o oportunitate.

Chiar și în mijlocul greutăților și al durerii, de obicei îți stă în putere să declanșezi un gând bun, o percepție senzorială, o emoție, o dorință sau o acțiune. De asemenea, este de obicei în puterea ta să a d a u g i combustibil la experiența bună pentru a o menține, iar noi vom explora cum să facem acest lucru în capitolul următor.

ACOPERIREA

• A fi capabil să activezi singur experiențele pozitive - să apelezi în voie la forțele interioare - este fundamental pentru a face față, pentru a te simți bine și pentru a fi eficient în viața de zi cu zi. Cu ajutorul practicii, aceste experiențe și puncte forte se vor activa din ce în ce mai mult de la sine.

• Pentru a transforma ideea unui fapt bun într-o experiență mai întruchipată, conectați-vă la corpul vostru, înmuiați-vă și deschideți-vă și gândiți-vă la aspecte ale faptului care generează în mod natural emoții, senzații, dorințe sau acțiuni pozitive.

• Faptele bune pot fi găsite atât în contextul actual, cât și în evenimente recente, în condițiile actuale, în calitățile personale, în trecut și în viața altora. Puteți, de asemenea, să creați fapte bune. Orice fapt bun este baza potențială pentru o experiență bună.

• Alte modalități de a crea experiențe pozitive includ imaginarea viitorului, împărtășirea experiențelor bune cu ceilalți, găsirea aspectului pozitiv în ceea ce este rău, grija, imaginarea unor fapte bune (atât cele care ar putea fi adevărate, cât și cele care nu ar putea fi) și evocarea directă a unei experiențe pozitive.

• Uneori, pur și simplu nu poți avea o experiență pozitivă. Dar, de cele mai multe ori, este posibil să observi sau să creezi una. Acest fapt este o altă sursă de experiențe bune: să vezi viața ca pe o oportunitate.

Capitolul 7

Construirea creierului

Folosind metodele din cele două capitole anterioare, să spunem că vă simțiți relaxat, recunoscător sau iubitor. Aveți un lucru bun în desfășurare: pasul 1 de asimilare a lucrurilor bune. Și acum ce urmează?

Ajutați această experiență bună să vă pătrundă în creier. Aici intervin pașii 2 și 3. În pasul 2, *îmbogățești* experiența rămânând cu ea și dezvoltând-o în mintea ta. În etapa 3, o *absorbiți*, intenționând și simțind că experiența devine o parte din voi. Acești doi pași *instalează* experiențele în creierul tău, transformând stările mentale bune în trăsături neuronale bune.

Îmbogățirea unei experiențe

Cinci factori majori sporesc învățarea, adică transformarea evenimentelor mentale trecătoare în structuri neuronale durabile. Cu cât sunt mai mari

durata, intensitatea, multimodalitatea, noutatea și *relevanța personală*, cu atât mai mare este reținerea în memorie. Fiecare dintre aceștia este o modalitate de a crește declanșarea neuronală, astfel încât să obțineți mai multe cablaje în timpul unui episod de asimilare a lucrurilor bune. Episoadele repetate de asimilare a binelui vor consolida și mai mult aceste urme neuronale.

Părțile superioare ale sistemului minte/cerebel pot produce zboruri înalte de fantezie, intuiții matematice subtile, sentimente cu o textură bogată și imagini și melodii rafinate, dar jos, în subsol, ca să spunem așa, construirea unei noi structuri este un proces mecanic. Cu cât ai mai multe instrumente, cu cât le folosești mai des și cu cât trec mai multe secunde în timp ce le folosești, cu atât mai multă structură neuronală vei dezvolta. Mai mult este mai bine. În plus, este plăcut să ai cinci opțiuni diferite pentru a îmbogăți o experiență; dacă una nu se aplică sau nu funcționează pentru tine în acest moment, poți încerca altele.

Durata

Atât de des o experiență bună pare să zboare pe lângă ea. În schimb, ajutați-o să dureze, rămânând cu ea cel puțin cinci până la zece secunde la rând; cu cât mai mult, cu atât mai bine. Puteți folosi metodele care au activat experiența bună pentru a o reactiva din nou și din nou pentru a o menține. Un bărbat mi-a trimis un exemplu viu despre cum face acest lucru: *Aduc în memorie faptul că am mâncat tort de ciocolată și înghețată. Nu doar aromele, ci și texturile și temperaturile. Recunosc câtă plăcere simt și îmi imaginez că în creierul meu plutesc fețe zâmbitoare în timp ce mă bucur de aceste arome. Îmi amintesc să întind cât mai mult timp plăcerea obținută*

mâncând tort de ciocolată și înghețată. Când gândurile îmi distrag atenția, mai iau o mușcătură mentală. Încerc să rămân cu această experiență timp de treizeci de secunde, un minut, câteva minute, mai mult. Mai târziu, dacă ceva mă deranjează, îmi spun: "E timpul pentru tort și înghețată!".

Lasă-te purtat de experiența ta bună. Fii devotat acesteia, renunțând la orice altceva atât timp cât dorești. Lasă-ți mintea în voia ei; într-un sens bun, lasă-o să te aibă. Faceți-i loc, păstrați-i un fel de sanctuar în mintea voastră.

RĂMÂNEȚI CONȘTIENȚI DE O/ O EXPERIENȚĂ POZITIVĂ

• *Aplicați-vă* în mod deliberat atenția asupra experienței și apoi susțineți-o. Este ca și cum ați patina pe gheață. A planta piciorul este ca și cum ți-ai aplica atenția, iar apoi a aluneca este ca și cum ai rămâne în contact cu experiența. Din când în când, puteți să v ă aplicați din nou atenția asupra ei și să susțineți contactul cu ea.

• Fiți puțin atenți la propria atenție, astfel încât să o puteți aduce înapoi dacă se rătăcește. Instrucțiunile blânde către tine însuți pot fi de ajutor, cum ar fi o voce blândă în spatele minții tale care îți spune "rămâi cu asta".

• Pentru a reduce distragerea atenției de la tensiune și stres, faceți una sau mai multe expirații lungi, care vor activa aripa parasimpatică a sistemului nervos, calmantă și relaxantă.

• Numiți cu blândețe această experiență, de exemplu: "liniștitoare... relaxantă... sigură."

• Dacă sunteți distrași, încercați să asimilați experiențe deosebit de stimulante. Printre acestea se numără plăcerile fizice, emoțiile energizante, cum ar fi încântarea, admirația, bucuria, afecțiunea și nerăbdarea, precum și atitudinile întruchipate, cum ar fi determinarea feroce.

Dacă vă rătăciți atenția, este normal. Când observați acest lucru, încercați să readuceți atenția înapoi la experiența pozitivă, fără să vă criticați. Experiențele negative, cum ar fi sentimentele sau senzațiile inconfortabile, pot apărea pentru dvs. alături de cele pozitive. Recunoașteți-le pe acestea, lăsați-le să fie și rămâneți cu experiența pozitivă. Amintiți-vă că vă puteți gândi la alte lucruri mai târziu. De asemenea, încercați sugestiile din caseta "Rămâneți conștient de o experiență pozitivă", de pe această pagină.

Intensitate

Pe măsură ce intensitatea unei experiențe crește, cresc și nivelurile neurotransmițătorului norepinefrină, care promovează formarea de noi sinapse; cu cât o experiență favorizează mai mult formarea de noi sinapse, cu atât mai mult se întipărește în creierul tău. Și, pe măsură ce o experiență devine mai plăcută - în special dacă a fost mai plină de satisfacții decât se aștepta inițial creierul dumneavoastră, deoarece ați intensificat-o în mod deliberat și v-ați deschis la ea prin absorbția binelui -, cresc și nivelurile de dopamină, care, de asemenea, promovează noi sinapse. În esență, pe măsură ce intensitatea plăcută a unei experiențe crește, la fel se întâmplă și cu

transformarea acesteia în structură neuronală de durată. În consecință, încurajarea experiențelor pozitive să devină mai intense și să se simtă cât mai bine posibil este o modalitate excelentă de a obține beneficii de durată de pe urma lor.

Pentru a face acest lucru, încurajați experiența pozitivă să devină mai bogată, mai plină și mai mare în corpul și mintea voastră. Cufundați-vă în experiență și lăsați-o să devină cât mai intensă posibil. Fiți conștient de lucrurile care sunt satisfăcătoare în legătură cu ea, cum ar fi cât de bine se simte ceva pe pielea dumneavoastră sau cât de emoționat sunteți atunci când cineva este amabil cu dumneavoastră. Ați putea inspira puțin mai repede sau ați putea avea senzația că pompați energie în interiorul vostru. Poate închideți ochii sau priviți în jos la ceva neschimbat, astfel încât să vă puteți concentra cu adevărat asupra acestei experiențe delicioase. O experiență poate fi subtilă - cum ar fi seninătatea, apartenența sau împlinirea - dar totuși îți poate pătrunde în minte. Savurați-o, savurați-o. Bucurați-vă de ea!

Multimodalitate

Multimodalitatea înseamnă că ești conștient de cât mai multe aspecte ale experienței. Să presupunem că vă gândiți la calitățile bune ale unui prieten. Ați putea, de asemenea, să vă acordați cu senzațiile, emoțiile, dorințele și acțiunile aferente. Sau, dacă vă simțiți recunoscător, obțineți o imagine a unui flux de lucruri bune care intră în viața dumneavoastră, simțiți cum corpul dumneavoastră se destinde, observați dorința de a împărtăși cu alții o parte din ceea ce vi s-a dat și imaginați-vă că spuneți cu voce tare mulțumirile dumneavoastră.

În special, încercați să simțiți experiențe bune în tot corpul. Lăsați atenția să se deplaseze în jos, în corpul dumneavoastră, ca apa care coboară în pământ. Conștientizați-vă respirația, ceea ce vă va ajuta să rămâneți în contact cu corpul dumneavoastră. Vedeți dacă puteți chiar să simțiți respirația ca fiind a întregului corp, cu sentimente precum fericirea, iubirea sau pacea împletite î n respirație.

Este atât de evident încât este ușor să uităm că ne angajăm în viață ca un *corp* foarte fizic. Centrele de control subcorticale monitorizează în permanență starea corpului tău și trimit apeluri la acțiune și semnale de emoție aferente până în cortex. Aceste semnale subcorticale modelează punctele de vedere și valorile susținute în cortex, cu rezultate care reverberează înapoi în subcortex și în trunchiul cerebral. Prin această buclă, acțiunea modelează gândirea și gândirea modelează acțiunea, ceea ce stă la baza a ceea ce se numește *cunoaștere întrupată*. De exemplu, studiile arată că aplecarea spre o recompensă crește răspunsul creierului la aceasta și că expresiile faciale, postura și chiar dacă deschideți sau închideți mâinile, toate acestea influențează experiența și comportamentul dumneavoastră.

Prin urmare, puteți îmbogăți o experiență prin întruchiparea ei prin diferite tipuri de acțiuni, chiar și cele subtile. La începutul căsniciei mele, când soția mea îmi vorbea despre o problemă și, ah, începea să pară că eu eram de vină, mă retrăgeam fizic ("scoate-mă de aici"). Dar, treptat, am descoperit că aplecarea spre ea m-a ajutat să-mi păstrez mintea î n conversație și inima deschisă față de ea. În mod similar, ați putea folosi o jumătate de zâmbet moale pentru a vă ridica starea de spirit, să vă așezați puțin mai drept pentru a deveni mai alert sau să vă lărgiți poziția pentru a vă

simți puțin mai puternic. În general, cu cât ne implicăm mai activ și mai corporal în experiențele pozitive, cu atât impactul lor este mai mare.

O modalitate creativă de a implica o experiență cu mai multe simțuri este de a fi artistic cu ea. Chiar și lucrurile simple pot fi puternice, așa cum puteți vedea în acest exemplu de la un consilier de la o școală gimnazială (pentru mai multe informații despre cum să asimilăm binele cu copiii, consultați capitolul 9): *Eu facilitez grupuri de consiliere pentru elevii care sunt dezangajați din punct de vedere academic și am introdus un exercițiu de recunoștință în care exersăm preluarea binelui. Împart benzi de hârtie de diferite culori, bețișoare de lipici și markere; fiecare primește câte trei benzi. Îi rog pe elevi să închidă ochii și să se gândească câteva minute la lucrurile pentru care sunt recunoscători în viața lor. Apoi le spun să aleagă trei dintre aceste lucruri și să le scrie pe fiecare dintre ele pe o fâșie de hârtie. Îi anunț că ceea ce aleg poate fi grandios sau la fel de simplu ca brânza topită, apa caldă sau pepenele roșu fără semințe (trei dintre preferatele mele). Apoi, fiecare elev construiește un lanț de hârtie din benzile sale de hârtie. De fiecare dată când se adaugă o verigă, ne oprim pentru a reflecta asupra bunătății experienței adăugate. Le reamintesc elevilor să lase experiența să se cufunde și să devină o parte din ei. Ceea ce observ cel mai mult atunci când fac acest exercițiu sunt pacea și liniștea care ne umplu spațiul și zâmbetele blânde de pe toate fețele*.

Noutate

Creierul tău este un detector de noutăți, căutând mereu ceva neașteptat și stocându-l rapid în memorie. Așadar, încercați să găsiți ceea ce este proaspăt în experiențele dvs. pozitive, mai ales dacă a c e s te a sunt banale,

cum ar fi să mâncați o felie de pâine, să ajungeți acasă de la serviciu sau să priviți în ochii cuiva drag. Lăsați aceste momente s ă fie noi. Căutați recompense neașteptate în experiențele dvs. - cum ar fi un sentiment de "Nu mă așteptam la această aromă subtilă de curry în supa mea" sau "Nu știam că mă voi simți atât de bine să te îmbrățișez" -care va tinde să ridice nivelul de dopamină și, astfel, va promova înregistrarea experienței în creierul dvs.

Atrageți atenția asupra diferitelor aspecte ale unei experiențe. Încercați acest lucru cu ceva ce cunoașteți bine, cum ar fi respirația. Faceți câteva respirații și explorați câteva dintre numeroasele senzații ale acestora în burtă, piept, diafragmă (între burtă și piept) și gât. Observați aerul rece care intră și aerul cald care iese. Observați senzațiile din jurul buzei superioare, în spate, în micile mișcări ale umerilor, gâtului, capului și șoldurilor. De fiecare dată când atenția dumneavoastră se mută la un alt aspect al unei experiențe, este un nou stimul pentru creierul dumneavoastră.

Observați lucrurile în timp ce se schimbă, ceea ce aduce și un sentiment de noutate. Atunci când discutați cu un prieten, fiți atenți la expresiile care îi trec pe față și la fluxul și refluxul sentimentelor din interiorul dumneavoastră cu privire la ceea ce spune prietenul dumneavoastră. Sau, în timp ce stați liniștit, cu un sentiment de bunăstare de bază, observați cum privelиștile, sunetele, gusturile, atingerile, mirosurile și gândurile

apar continuu în conștiință și apoi dispar.

După cum ați văzut în capitolul 2, hipocampul este foarte important pentru memorie și, prin urmare, pentru a reține lucrurile bune, dar neuronii săi sunt, de asemenea, vulnerabili la slăbirea sau distrugerea lor de către

cortizolul, hormonul stresului. Din fericire, hipocampul este principalul loc din creier unde se nasc noi neuroni (numit *neurogeneză)*. Supraviețuirea acestor neuroni nou-născuți este sporită de noutatea experiențelor tale. Deoarece nicio experiență nu este exact la fel ca oricare alta, concentrarea asupra și asimilarea diferitelor aspecte ale experienței tale va promova un sentiment de prospețime și noutate și, astfel, poate susține neurogeneza și poate ajuta la repararea hipocampusului tău.

Relevanța personală

Imaginați-vă că vă plimbați printr-un mall sau că vă uitați la un site web. Creierul tău scanează continuu pentru a găsi lucruri care ar putea conta pentru tine. *Relevante pentru nevoile, interesele sau preocupările mele?* Concentrați-vă asupra lor. *Nu este relevant?* Treceți mai departe. Iar atunci când creierul tău găsește ceva relevant pentru tine, arhivează acea experiență în memorie.

Prin urmare, puteți folosi acest proces natural de căutare a relevanței pentru a construi urmele neuronale ale experiențelor dumneavoastră pozitive. Fiți conștienți de modul în care o experiență pe care o asimilați v-ar putea ajuta, de ce este valoroasă. De exemplu, relaxarea și calmul ar putea atenua stresul și grijile; un umor împărtășit cu partenerul dumneavoastră v-ar putea ajuta să vă simțiți mai conectați atunci când programele voastre încărcate fac dificilă apropierea.

Plasezi experiența în contextul vieții tale. Ai putea chiar să-ți spui, în timpul unei experiențe, "Acest lucru se aplică la mine pentru că ." În sentimentul relevanței sale pentru tine este încorporată bunăvoința față de tine însuți,

sentimentul că "de asta am nevoie, mă simt bine, este potrivit pentru mine". Nu livrezi provizii pentru ego-ul tău, ci îți oferi o experiență care *contează,* așa cum ai oferi-o unui prieten care ar avea nevoie de ea.

Absorbția unei experiențe

Odată, în timpul unei vacanțe, eu și soția mea am văzut un apus de soare extraordinar chiar și pentru standardele hawaiiene. Mi-am spus: "Țineți-l minte pe acesta", iar acum, când scriu, douăzeci de ani mai târziu, încă mai pot vedea purpurii și rozurile strălucitoare pe cer.

Prin ea însăși, îmbogățirea unei experiențe - al doilea pas al asimilării binelui - va spori instalarea acesteia în creierul dumneavoastră, deoarece intensificați și prelungiți activitatea neuronală, care tinde în mod natural să construiască structura neuronală. Și, la fel cum faceți atunci când faceți o fotografie mentală a unui apus de soare frumos, puteți spori și mai mult această instalare prin intenția și simțirea f a p t u l u i c ă experiența se cufundă, devenind parte din voi, în cel de-al treilea pas de asimilare a binelui, Absorbția.

De fapt, a lua binele este ca și cum ai face un foc. Pasul 1 îl aprinde, pasul 2 adaugă combustibil pentru a-l menține aprins, iar pasul 3 te umple de căldura lui. Puteți începe al treilea pas după ce ați încheiat în mod clar al doilea pas, dar, de cele mai multe ori, sentimentul de a absorbi o experiență pozitivă se amestecă și se suprapune cu cel de a o îmbogăți. Este ca și cum ai fi încălzit de un foc chiar dacă adaugi bețe în el.

În cadrul celui de-al treilea pas, unii oameni vizualizează experiența pozitivă care se strecoară în ei ca o ploaie blândă sau ca un praf auriu moale, sau care este așezată ca o bijuterie în cufărul cu comori al inimii lor. O persoană mi-a oferit o metaforă vizuală izbitoare pentru a absorbi o experiență: *Dacă luați un pahar de apă limpede și adăugați o picătură de ulei, uleiul rămâne la suprafață. Dacă luați un alt pahar cu apă și adăugați o picătură de colorant alimentar, picătura își face treptat drum prin apă și o colorează în acea culoare. Acesta este modul în care le explic vizual celorlalți luarea în bine. Uleiul reprezintă o experiență trecătoare care nu face nicio diferență, în timp ce colorantul reprezintă o schimbare tangibilă, una care are nevoie de timp pentru a se întipări*.

Alții simt că experiența pozitivă îi încălzește ca o ceașcă de cacao caldă sau că le alină durerile interioare ca un balsam liniștitor. Sau pur și simplu știu că primesc, înregistrează și reține experiența; că aceasta se instalează în creierul lor, devenind o parte din ei, o resursă interioară pe care o pot lua cu ei oriunde s-ar duce. Găsește ceea ce funcționează pentru tine și ai încredere că experiența bună își va face loc în creierul tău. Pe măsură ce vă afundați în ea, ea se afundă în voi.

Iată un exemplu despre cum o femeie a absorbit în mod repetat o experiență pozitivă: *Recent, una dintre pisicile mele s-a îmbolnăvit. Am dus-o pe Sammy, care a r e unsprezece ani, la veterinar, crezând că va primi niște medicamente și va fi ca nouă în scurt timp. În schimb, am aflat că micul ei piept era plin de lichid, ceea ce o făcea să respire cu greu. Avea o boală incurabilă. După ce am discutat cu veterinarul și cu partenerul meu, am decis că cel mai bine este să o eutanasiez pe Sammy. Animalele sunt incredibil de prețioase, dar a trebuit să iau o decizie de neconceput.*

Eutanasierea mi-a rămas întipărită în creier și în inimă. Am plâns zile întregi. După ce a trecut ceva timp și am devenit un pic mai centrată, am început să încerc să privesc partea bună. Am păstrat amintiri ale momentelor prețioase și bune pe care le-am avut cu Sammy și le-am savurat pe fiecare timp de mai bine de treizeci de secunde. Am simțit că acele sentimente pozitive se scufundă adânc, ca un balsam, și vindecă acele ultime momente teribile petrecute cu ea. Într-un fel, am simțit că Sammy însăși devenea o parte din mine. Un confort venea în mine din amintirea ei stând în poala mea sau alergând după o jucărie.

Oricare ar fi metodele pe care le folosiți pentru a absorbi o experiență, încercați să aveți dorința, chiar și curajul, de a vă schimba, de a crește, de a deveni un pic diferit ca rezultat. De exemplu, în timp c e a s i m i l a ț i o experiență de recunoștință, vedeți dacă puteți simți că deveniți de fapt puțin mai recunoscători și mai apreciativi. Pe măsură ce asimilați un sentiment de putere, vedeți dacă vă puteți permite să deveniți cu adevărat puțin mai puternici. Mintea (și creierul) își ia forma din ceea ce se sprijină, iar tu o lași să se modeleze în jurul experienței pozitive pe care o asimilezi.

Pace, mulțumire și iubire

Haideți să punem piesele laolaltă cu o practică prelungită de asimilare a lucrurilor bune, aplicată la experiențele fundamentale de pace, mulțumire și iubire, care vă va aduce acasă, î n modul de reacție al creierului vostru. Când faceți această practică pentru prima dată, poate fi de ajutor să vă luați puțin timp cu fiecare parte a ei, astfel încât să vă dezvoltați un sens clar al acesteia. Apoi, din ce în ce mai mult, veți putea trece direct la un sentiment integrat de pace, mulțumire și iubire. Eu însumi folosesc adesea această

practică, inclusiv atunci când mă trezesc prima dată. (Pentru o versiune foarte scurtă a acesteia, consultați "Un minut pentru bine" de pe această pagină).

Iată-ne:

Intră în sentimentul de a fi prezent cu tot ceea ce se mișcă prin conștiința ta: gânduri, percepții senzoriale, emoții, dorințe și acțiuni. Lăsați-le să fie; lăsați-le să vină și să plece.

Recunoașteți unele dintre modalitățile prin care sunteți protejați în acest moment, inclusiv zidurile din jurul vostru și oamenii buni din apropiere. Recunoașteți unele dintre resursele dumneavoastră, cum ar fi capacitățile, un credit decent sau un permis de conducere. Aduceți-vă în minte un sentiment de putere, de determinare. Observați că, în principiu, corpul dumneavoastră este în regulă în acest moment, că inima vă bate, că respirația se desfășoară foarte bine, că sunteți bine chiar dacă nu sunteți perfect.

Fiți conștienți de orice sentiment inutil de amenințare și vedeți dacă puteți renunța la el. Încercați să vă detașați de îngrijorare sau de planificare; le puteți face mai târziu. Nu vă luptați sau vă certați cu nimic sau cu cineva. Orice supărare, exasperare, iritabilitate sau furie se estompează. Fiți conștient de orice pază, întărire sau anxietate inutilă - și vedeți dacă puteți renunța la ele. Deschideți-vă pentru a vă simți cât mai în siguranță posibil. Devii mai calm și mai relaxat. Poate că simțiți un sentiment de liniște, ca un lac de munte liniștit. Nu există nicio bază pentru aversiune; nu vă opuneți la

nimic, nici în interiorul vostru, nici în lume. Permiteți, descoperiți, un sentiment de pace.

Rămâi cu pacea, bucură-te de ea, îmbogățește-te și absoarbe-i sensul. Scufundați-vă în pace, așa cum ea se scufundă în voi. Rămâneți cu ea atât timp cât doriți.

Acum, lăsați sentimentul de pace să treacă în fundalul minții și aduceți în prim-plan ceva care vă ajută să vă simțiți recunoscători, apreciați, mulțumiți. Gândiți-vă la altceva care vă aduce plăcere, veselie, încântare sau bucurie. Amintiți-vă un moment în care ați reușit să faceți ceva. Fiți conștienți de lucrurile pe care le-ați realizat, de obiectivele pe care le-ați atins. Amintiți-vă momente de satisfacție și împlinire. Chemați-vă în minte mai multe lucruri care vă aduc sentimente de plenitudine și bunăstare. Renunțați la dezamăgiri, frustrări, nemulțumiri. Fiți amabil cu dumneavoastră în legătură cu pierderile, acceptând în același timp realitatea acestora. Vedeți dacă puteți găsi un sentiment de suficiență în acest moment, chiar de abundență, fără a dori ca acest moment să fie altceva decât ceea ce este. Simțiți o mulțumire crescândă. Nu există nicio bază pentru a vă agăța; nu alergați după nimic în interiorul minții sau în lume. Permiteți, descoperiți, un sentiment de mulțumire.

Rămâi cu mulțumirea, bucură-te de ea, îmbogățește-te și absoarbe-i sensul. Cufundați-vă în mulțumire așa cum ea se cufundă în voi. Rămâneți cu aceasta cât timp doriți.

Acum, lăsați sentimentul de mulțumire să treacă în fundalul minții și aduceți în prim-plan lucrurile care vă ajută să vă simțiți iubiți și iubitori. Deschideți-

vă și găsiți un sentiment de conexiune emoțională cu o altă ființă -poate o persoană, un animal de companie sau un grup de oameni. Gândiți-vă la cineva care este cald sau prietenos cu dumneavoastră și ajutați ca acest lucru să devină un sentiment de a fi îngrijit. Amintiți-vă un moment în care v - a ț i simțit inclus, văzut și înțeles, apreciat sau respectat, chiar plăcut și iubit. Lăsați sentimentul de grijă să v ă umple, în m u in du - v ă fața, gâtul și ochii, ușurându-vă și încălzindu-vă inima. Lăsați respingerile să cadă, resentimentele și durerile din trecut în relații. Să știți cum este să vă simțiți iubiți. Recunoașteți unele dintre modalitățile prin care sunteți o persoană bună, prin care vă pasă de ceilalți. Fiți conștienți de unele dintre contribuțiile pe care le aduceți celorlalți, de unele dintre abilitățile voastre. Lăsați sentimentele de valoare să se adâncească. Din nou, lăsați să aterizeze în interior fap t u l c ă sunteți cu adevărat o persoană bună.

Aduceți-vă în minte pe cineva care vă place, cineva care contează pentru dumneavoastră, cineva pe care îl iubiți. Găsește compasiune - dorința ca ființele vii să nu sufere - pentru cineva, poate un prieten aflat în dificultate, un copil care suferă sau oameni săraci, departe sau aproape de casă. Găsiți bunătatea, dorința ca ființele să fie fericite. Aduceți-vă în minte pe cineva, undeva, care este fericit. Bucurați-vă de norocul celorlalți. Lăsați să c a d ă orice invidie sau gelozie; nu trebuie să vă tulbure. Simțiți-vă din ce în ce mai conectați, cu ceilalți oameni, cu toată viața, chiar cu întreaga planetă și dincolo de ea. Nu există nici un temei pentru a te agăța de cineva; ești deja legat de ceilalți, deja iubit și iubitor. Iubirea curge înăuntru și iubirea curge afară. Permiteți, descoperiți, un sentiment de iubire.

Rămâi cu dragostea, bucură-te de ea, îmbogățește-te și absoarbe-i sensul. Scufundă-te în iubire, așa cum ea se scufundă în tine. Rămâneți cu ea atât

timp cât doriți.

Acum aveți un sentiment de pace, mulțumire și iubire, toate prezente împreună în mintea voastră. Sprijinindu-vă unul pe celălalt. Un sentiment de plenitudine, starea voastră naturală. Există o senzație integrată de echilibru și bunăstare în timp ce vă odihniți în modul de răspuns al creierului vostru. Este posibil să existe provocări de înfruntat sau dureri în corpul tău sau preocupări în mintea ta, dar acestea nu tulbură miezul din tine. Nu este nevoie de pofte, de impulsuri de orice fel. Experimentați că nevoile voastre de bază de siguranță, satisfacție și conexiune sunt practic satisfăcute în acest moment.

Să fiu acasă.

ACOPERIREA

• Al doilea și al treilea pas al HEAL sunt îmbogățirea și absorbția unei experiențe pozitive pentru a o instala în creierul tău.

• Cinci factori majori îmbogățesc o experiență și sporesc transformarea acesteia în structură neuronală: durata, intensitatea, multimodalitatea, noutatea și relevanța personală.

• Poți absorbi experiența vizualizând-o, simțind-o cum intră în corpul tău și lăsându-te schimbat de ea.

• A vă oferi în mod obișnuit un sentiment de bază de pace, mulțumire și iubire este o modalitate minunată de a vă întoarce acasă la modul de răspuns și de a aprofunda urmele sale neuronale.

Capitolul 8

Flori smulgând buruieni

Primii trei pași de asimilare a binelui implică doar aspectele pozitive. S-ar putea să folosiți acești pași pentru a aborda o provocare sau pentru a ușura ceva care încă vă deranjează, dar în timp ce faceți acești pași vă concentrați în întregime pe experiențele pozitive. De exemplu, am avut câteva momente jenante când eram un copil tocilar și eram ales ultimul pentru echipele sportive. Așa că, atunci când am crescut, mi-am însușit multe experiențe bune de a juca fotbal și de a face alpinism cu prietenii. În momentul în care făceam acest lucru, nu aveam în minte sentimentul vechilor rușini, chiar d a c ă o parte din ceea ce m-a motivat să caut și să profit de aceste experiențe era faptul că știam că am avut această problemă persistentă din copilărie.

În schimb, în cel de-al patrulea pas de asimilare a binelui - Link - țineți în conștiință atât materialul pozitiv, cât și cel negativ în același timp. Păstrați materialul pozitiv mai proeminent și mai intens și simțiți că acesta se conectează cu materialul negativ și îl liniștește treptat, poate chiar îl înlocuiește. În acest pas, florile experiențelor pozitive aglomerează și înlocuiesc treptat buruienile gândurilor, sentimentelor și dorințelor negative.

Permiteți-mi să vă explic mai întâi de ce funcționează această metodă și apoi să vă dau câteva sugestii despre cum să o folosiți în mod eficient.

Materialul negativ are costuri

Experiențele neplăcute sunt o parte naturală a vieții. Iar unele dintre ele au și beneficii. Tristețea îți poate înduioșa inima, greutățile te pot face mai puternic, iar furia te poate energiza pentru a face față relelor tratamente. Mai mult, dacă vă opuneți experiențelor neplăcute, acest lucru blochează fluxul lor prin mintea și corpul dumneavoastră, iar acestea rămân în preajmă. Dacă vă îndreptați spre negativ, v e ț i avea doar mai mult negativ.

Dar atunci când experiențele neplăcute devin material negativ stocat în creierul tău, asta nu este bine. Materialul negativ are consecințe negative. Îți întunecă dispoziția, crește anxietatea și iritabilitatea și îți dă un sentiment de fond de neajuns, de inadecvare. Acest material conține convingeri dureroase precum "nimeni nu m-ar vrea". Dorințele și înclinațiile din el vă duc în locuri rele. Vă poate amorți și vă poate pune botniță. Sau te poate face să reacționezi exagerat la ceilalți, ceea ce poate crea cercuri vicioase de negativitate între tine și ei. Materialul negativ are un impact asupra corpului tău, îți uzează sănătatea mentală și fizică pe termen lung și îți poate scurta potențial durata de viață.

În general, materialul negativ din creierul tău este ca un curent puternic care te împinge continuu spre modul reactiv. Înțelegerea mecanismului neuronal al modului în care acest material este activat și apoi stocat sugerează modalități de a-l *schimba* efectiv, chiar până la punctul de a-l elimina în întregime.

Cum funcționează materialul negativ în creierul tău

Uneori avem gânduri, senzații, emoții, dorințe sau acțiuni negative legate de amintiri *explicite.* Dacă îmi amintesc de momentul în care mergeam cu

copiii noștri cu mașina și mașina noastră aproape că a alunecat de pe o stâncă înzăpezită lângă Yosemite, am un sentiment dezgustător de teamă și neputință. Dar materialul negativ apare, de obicei, din depozitele de memorie *implicită. Să* presupunem că ați cumpărat o pereche de blugi care erau mai strâmți decât de obicei, ceea ce a reactivat un întreg pachet noroios de autocritică despre greutatea dumneavoastră. Sau poate că ați ieșit la plimbare, ați început să vă gândiți la bani și a fost ca și cum ați scos capacul de pe o găleată de anxietate.

Indiferent dacă materialul negativ provine din memoria explicită sau implicită, de obicei nu este activat în același mod în care ați deschide un document pe computer. Cu excepția cazului în care este vorba de o "memorie flash" a unei traume cu fiecare detaliu dureros imprimat în minte, nu este recuperată ca un întreg, ci *reconstruită* din semințele subiacente. Creierul face acest lucru atât de repede încât pare că un anumit dosar de mizerii este scos dintr-un dulap de arhivare undeva în interiorul capului tău, dar de fapt există un proces activ în care un număr mare de sinapse - milioane, dacă nu miliarde - au nevoie de câteva zecimi de secundă pentru a se sincroniza împreună într-un fel de confederație sau *coaliție* care reprezintă experiența conștientă a acestui material negativ.

Apoi, atunci când materialul negativ - cum ar fi o preocupare anxioasă, o imagine de pe un câmp de luptă, o tăcere a exprimării de sine în preajma figurilor de autoritate, o reactivitate nervoasă cu un partener sau un sentiment tot mai mare de a fi nedorit - nu mai este activ în conștiință, acesta devine treptat *reconsolidat* în structurile de memorie. Micile mașinării moleculare au nevoie de cel puțin câteva minute și, probabil, de câteva ore pentru a reconecta materialul negativ înapoi în creier. Faptul că

acesta este un proces activ, care necesită timp, vă oferă două metode de calmare, vindecare și, eventual, de înlocuire a materialului negativ.

Două metode pentru schimbarea materialului negativ

Dacă în conștiință este prezent și altceva decât materialul negativ, acesta este reprezentat de propria sa coaliție de sinapse. Cele două coaliții încep să se conecteze între ele, deoarece neuronii care trag împreună se conectează între ei. Prin urmare, poți fi conștient în mod deliberat atât de materialul pozitiv, cât și de cel negativ, astfel încât - mai ales dacă ceea ce este pozitiv este prezent în mod viu în prim-planul conștiinței - ceea ce este pozitiv se va conecta cu ceea ce este negativ. De fapt, gândurile și sentimentele puternic pozitive vor începe să își croiască drum în materialul negativ. Atunci când materialul negativ părăsește conștiința pentru a fi reconsolidat în structura neuronală, acesta va tinde să ia cu el o parte din aceste legături pozitive. Atunci când materialul negativ este reactivat din nou, va tinde, de asemenea, să aducă cu sine unele dintre aceste asocieri pozitive, aceste gânduri și sentimente pozitive.

Suprascrieți negativul

Să spunem că ați avut o mică ceartă cu un prieten sau cu partenerul dvs. A fost jenant și inconfortabil, dar știți rațional că voi doi veți fi bine. Cu toate acestea, nu vă puteți opri din a vă face griji în legătură cu asta. Așadar, ceea ce ai putea face este să fii conștient, în același timp, atât de anxietatea ta, cât și de sentimentul de a fi îngrijit de cineva (care ar putea fi cealaltă persoană). Continuați să faceți ca sentimentele pozitive să fie mai puternice decât cele negative, fiind în același timp conștient de ambele în același

timp. După o duzină sau mai multe secunde, lăsați anxietatea să dispară și rămâneți cu sentimentul de a fi îngrijit pentru încă o duzină de secunde sau cam așa ceva. Dacă îngrijorarea legată de relație revine, aceasta ar putea fi puțin (sau mult) mai ușoară ca urmare a acestei scurte practici. Și, ca în cazul oricărei practici mentale, cu cât o faceți mai des, cu atât mai mare este impactul ei asupra creierului dumneavoastră. Aceasta este prima metodă de utilizare a materialului pozitiv pentru a reduce materialul negativ.

Cu toate acestea, oricât de benefică ar fi această infuzie de pozitiv în negativ, cercetările indică faptul că, uneori, ea poate pur și simplu "suprascrie" materialul negativ fără a-l șterge, ca o imagine frumoasă pictată peste una mai veche și mai sumbră. Atunci când materialul negativ este suprascris, acesta ar putea reveni cu o răzbunare, dacă este prezent declanșatorul potrivit. Sau ar putea fi mai ușor de redobândit pe parcurs.

Ștergeți negativul

Pentru a face față acestor potențiale slăbiciuni ale suprascrierii materialului negativ cu material pozitiv, noile cercetări indică o a doua metodă de reducere a materialului negativ: anumite protocoale psihologice șterg literalmente asociațiile negative din structura neuronală, mai degrabă decât să le suprascrie pur și simplu. Iată cum funcționează. Materialul negativ este adesea asociat cu un "declanșator" neutru. Să presupunem că în copilărie ați avut un antrenor de sport de sex masculin care era gălăgios, critic și înfricoșător. În acest caz, autoritatea masculină - un declanșator neutru, deoarece autoritatea masculină nu este în mod inerent negativă - a ajuns să fie conectată în creierul tău la experiențe de frică și umilință (material negativ). În acest caz, în aceste zile s-ar putea să vă simțiți în

continuare inconfortabil în preajma unei figuri de autoritate masculină la locul de muncă, chiar dacă știți intelectual că nu vă va trata așa cum o făcea antrenorul dvs. când erați tânăr. Cum puteți rupe lanțul care l e a g ă declanșatorul neutru de materialul negativ?

În creierul tău există o "fereastră de reconsolidare", care durează cel puțin o oră, pe care o poți folosi pentru a face acest lucru. Timp de cel puțin o oră după ce materialul negativ a fost activat și apoi a ieșit din conștiință, aducerea în mod repetat în minte a declanșatorului neutru în timp ce vă simțiți doar neutru sau pozitiv (timp de aproximativ o duzină de secunde sau mai mult) va întrerupe reconsolidarea asociațiilor negative cu declanșatorul neutru în structura neuronală, reducând chiar și activarea amigdalei legată de declanșatorul neutru.

Dacă ne referim la exemplul de aici al unei figuri de autoritate masculine, puteți folosi ambele metode pentru a reduce materialul negativ. În primul rând, păstrați în minte un sentiment puternic de stimă de sine împreună cu o amintire în fundal de conștientizare a faptului că ați fost jenat de antrenor când erați tânăr; făcând acest lucru, legați în mod conștient materialul pozitiv și cel negativ. În al doilea rând, după ce ați renunțat la amintirea dureroasă, de câteva ori în următoarea oră sau cam așa ceva, fiți conștienți doar de lucruri neutre sau pozitive - cum ar fi sentimentul de valoare - în timp ce aduceți în minte și ideea de autoritate masculină sau o amintire sau o imagine a unei figuri de autoritate masculină pe care o cunoașteți (declanșatorul neutru) timp de o duzină de secunde sau mai mult.

Puteți folosi această metodă și în activitățile de zi cu zi. Chiar înainte de o întâlnire cu un om care este o figură de autoritate, ați putea lega în

conștiință atât sentimentul puternic de valoare, cât și amintirea dureroasă a antrenorului de sport. Apoi, în timpul întâlnirii cu bărbatul, reaccesați de mai multe ori sentimentul de valoare fără a face referire la vechea amintire a antrenorului. De asemenea, ați putea încerca această abordare într-un mod mai discret, cum ar fi prin simpla observare a figurii de autoritate masculină din cealaltă parte a camerei, în timp ce vă reînnoiți în mod repetat sentimentul de valoare.

Posibilități puternice

În concluzie, în timpul fazelor de reconstrucție și reconsolidare, modelele neuronale care stau la baza materialului negativ *pot fi modificate* prin conectarea lor la materialul pozitiv în două moduri. În primul rând, puteți infuza influențe pozitive în materialul negativ. Acest lucru îl va încadra într-o perspectivă mai amplă, mai realistă și mai plină de speranță, plus că îi va calma și ușura sentimentele, senzațiile și dorințele. În al doilea rând, puteți întrerupe reconsolidarea în structura neuronală a asocierilor dintre materialul negativ și declanșatorii neutri, ștergându-le treptat.

Acestea sunt instrumente puternice pentru reducerea și eliminarea materialelor negative. Iată unul dintre exemplele mele preferate de utilizare a acestora: *Aveam grijă de câinele celor doi corgi Cardigan Welsh al fiicei mele. Îi cunosc bine și ne plăcem unul pe celălalt. M-am hotărât să mă întind în liniște pe podea pentru a vedea ce vor face. În câteva secunde, au venit la mine, și-au pus labele din față pe pieptul meu, mi-au lins fața și buzele, m-au mușcat foarte ușor de nas și de urechi, mi-au pufnit în gât, au alergat în jurul meu și apoi au început din nou. Inutil să mai spun că râdeam și chicoteam. A fost o experiență atât de frumoasă de iubire*

necondiționată. Apoi mi-am dat seama că aș putea folosi această experiență pentru a vindeca o amintire foarte dureroasă de când aveam vreo trei sau patru ani. Bunica mea era urâtă și crudă și mă încuiase în afara casei și îmi spusese că vacile de pe câmpul de alături vor veni să mă mănânce și alte povești nebunești de acest gen care mă îngrozeau. Mi-am amintit în repetate rânduri experiența minunată a corgisului care sărea peste tot pe mine și mă lingea pe față cu dragoste necondiționată, amintindu-mi în același timp de acea perioadă dureroasă cu bunica mea. A funcționat! Acum, nu mă pot gândi la bunica mea fără să mă gândesc imediat la corgi. Vechea amintire dispare, fiind înlocuită de bucurie și iubire.

Acesta este cel de-al patrulea pas al asimilării binelui: făcând legătura între pozitiv și negativ, injectați "medicamentul" pentru ceea ce vă doare mintea direct în rețelele neuronale în care își au rădăcinile durerea, suferința și disfuncția.

Această legătură poate părea exotică sau riscantă, dar, de fapt, este naturală. Pun pariu că tu însuți faci deja acest lucru uneori, ținând laolaltă pozitiv și negativ în mintea ta. Poate că vă amintiți de sprijinul unui prieten atunci când vă faceți griji pentru copiii voștri, vorbiți cu voi înșivă atunci când vă supărați din cauza a ceva, mergeți la o plimbare în natură dacă vă simțiți trist, vă rugați în legătură cu o boală sau o pierdere, sau țineți durerea cronică într-un spațiu de conștientizare mare și liniștit.

DeepL

Subscribe to DeepL Pro to translate larger documents. Visit www.DeepL.com/pro for more information.

Legătura dintre pozitiv și negativ se poate face atât informal, în viața de zi cu zi, cât și formal, în diverse psihoterapii. De exemplu, psihanaliza leagă o nouă interpretare de simptomele nevrotice ale unei persoane, iar terapia Rogeriană ține durerea unui client în considerația pozitivă necondiționată a terapeutului. În special, terapia de coerență, dezvoltată de Bruce Ecker și colegii săi, leagă sistematic materialul pozitiv și negativ.

A face al patrulea pas

Așadar, să intrăm în detaliile celui de-al patrulea pas, acela de a primi ceea ce este bun. Începeți ca de obicei cu primii trei pași - Avere, Îmbogățire și Absorbție - și apoi, când vă simțiți solid în experiența pozitivă, o legați cu un material negativ. Puteți păstra în conștiință atât materialul pozitiv, cât și pe cel negativ, atât timp cât doriți. Când ați terminat, lăsați să plece negativul și permiteți-vă să vă lăsați să vă îmbibați în întregime în pozitiv pentru încă câteva secunde cel puțin.

Dacă o situație, o acțiune, o relație sau o dorință neutră (adică declanșatorul) a fost asociată cu un material negativ în mintea ta, de mai multe ori în următoarea oră, fără a simți c ă negativul este prezent, încearcă să conștientizezi lucruri neutre sau pozitive împreună cu declanșatorul neutru timp de o duzină de secunde sau mai mult. Uneori nu există un declanșator neutru clar, sau cel puțin nu vă puteți gândi la unul. Dacă este așa, nu vă faceți griji, săriți peste această parte a celui de-al patrulea pas.

Menținerea în conștientizare atât a materialelor pozitive, cât și a celor negative pe care le-ați făcut va avea în continuare beneficii pentru dumneavoastră.

Ținând cont de două lucruri

Poate părea puțin ciudat la început să fii conștient de două lucruri în același timp, dar ai deja multe experiențe în acest sens, de la a asculta în timp ce iei notițe la a ține un copil preșcolar fericit p e bancheta din spate în timp ce conduci spre școală. Cu puțină practică, veți deveni și mai bun la acest lucru.

Păstrați materialul negativ în fundalul conștiinței, astfel încât să fie slab, mic și blând. Între timp, țineți materialul pozitiv în prim-plan, astfel încât să fie luminos, mare și intens. Dacă negativul devine prea puternic, aruncați-l ca pe un cartof fierbinte. Fiți de partea voastră. Sunteți *pentru partea* pozitivă. Vreți ca acesta să câștige! Dacă este util, imaginează-ți aliați alături de tine, care t e susțin, te întăresc, te încurajează.

Dacă negativul este deosebit de intens sau convingător, puteți fi pur și simplu conștienți de *ideea* lui, nimic mai mult, în timp ce vă cufundați în partea pozitivă. Sau puteți avea o percepție mai detaliată a materialului negativ, dar să îl păstrați totuși departe, în culisele scenei de conștientizare, materialul pozitiv fiind în centrul atenției. Cel mai provocator, dar probabil și cel mai puternic, ai putea simți pozitivul luând contact direct cu negativul. De exemplu, v-ați putea imagina materialul pozitiv cernând în negativ ca o ploaie caldă, blândă și persistentă; ca un balsam de aur care

atinge și calmează locurile din interior care se simt crude, rănite sau învinețite; sau ca apa care umple goluri vechi.

Realizarea de conexiuni

V-ați putea imagina, de asemenea, că materialul pozitiv se conectează cu straturi mai tinere din psihicul vostru, așa cum a făcut această persoană: *Mama mea ne-a abandonat familia când am împlinit trei ani. În mod regulat, mă bucur de bine în timp ce mă plimb pe un traseu din apropiere, de-a lungul unei lagune. În fiecare zi văd acolo lucruri care mă hrănesc, cum ar fi zborul grațios al unui stol mare de păsări sau frunzele noi și fragede de pe un tufiș. Când observ astfel de lucruri, mă opresc pentru poate treizeci de secunde pentru a le absorbi. Respir adânc și îmi imaginez că bunătatea experienței se scufundă în mine - imaginea umplerii unui cufăr cu comori în inima mea mi se pare eficientă. Am început să asociez această experiență frumoasă cu gândul la plecarea mamei mele. La început, a fost derutant să mă gândesc la ea. Dar, după ce am făcut această practică timp de câteva luni, acum mă pot gândi la mama mea fără să mă simt dureros*.

Ai putea chiar să ai sentimentul că copilul din tine - deoarece există straturi mai tinere în psihicul fiecăruia - primește în sfârșit unele lucruri de care a avut mereu nevoie. Poate vizualizați o parte adultă hrănitoare din voi care ține și mângâie în poală părți tinere din voi, așa cum a făcut această femeie: *Recent, o rană profundă din copilărie a apărut din gaura de iepure a memoriei. În trecut, m-ar fi măturat. Dar de data aceasta m-am întrebat: De ce are nevoie acest copil mic, foarte speriat și singur? Răspunsul a fost ca cineva să o țină în brațe cu dragoste și să fie martor al tristeții ei. Așa*

că am rămas cu sentimentul unei prezențe grijulii, blânde, mângâietoare, care a ascultat-o pe această fetiță și nu a încercat să o convingă să renunțe la sentimentele ei. Mulți, mulți, mulți ani mai târziu, acel copil mic a fost în sfârșit ascultat, simțit și ținut în brațe. Această durere a reapărut de mai multe ori de atunci, dar continuă să devină mai blândă.

Ca un bonus, dacă este real pentru tine, explorează un sentiment de primire a materialului pozitiv în negativ. Ca un sentiment de a fi liniștit. Sau un sentiment că părți tinere din tine primesc și absorb cel puțin puțin puțin din ceea ce au dorit cu ardoare. Acest lucru implică un fel de perspectivă duală, în care o parte din tine experimentează oferirea unei experiențe pozitive, în timp ce o altă parte din tine experimentează primirea ei.

Trei cerințe

În general, cea de-a patra etapă are trei cerințe. În primul rând, trebuie să puteți ține minte două lucruri în același timp. În al doilea rând, nu vă puteți permite să vă lăsați deturnat de materialul negativ. În consecință, vă recomand să nu folosiți voi înșivă această metodă pentru gaura neagră din centrul traumei (deși un terapeut instruit ar putea folosi al patrulea pas cu clienții săi). În al treilea rând, trebuie să păstrați materialul pozitiv mai proeminent. În caz contrar, ar putea fi infuzat cu negativitate.

Toate acestea pot părea complicate la început, dar după ce veți încerca de câteva ori al patrulea pas al HEAL, vă va părea direct și chiar simplu.

Experiențe Antidot

Cel de-al patrulea pas, de asimilare a lucrurilor bune, este o modalitate foarte utilă de a corela experiențele cheie din resurse - pe care le-am analizat în capitolul 4 - cu propriile probleme și nevoi. De exemplu, ați putea lega sentimentul de bine în acest moment cu anxietatea, ușurința cu iritabilitatea, bucuria și recunoștința cu tristețea, conexiunea cu separarea, sentimentul de iubire cu sentimentul de suferință, demnitatea cu inadecvarea și motivația cu sentimentul de blocaj. De fapt, ați folosi o anumită experiență pozitivă ca un fel de "antidot" pentru anumite materiale negative. Pentru alte exemple, consultați Tabelul 5, "Potrivirea unor experiențe antidot cu materialul negativ"; acesta organizează experiențele pozitive și negative în funcție de cele trei nevoi fundamentale ale dumneavoastră, de siguranță, satisfacție și conexiune. (Bineînțeles, "antidoturile" enumerate nu sunt singura modalitate de a aborda materialele negative).

Această femeie s-a folosit de amintirile experiențelor pozitive trăite alături de o persoană iubită pentru a ușura durerea provocată de moartea acesteia: *Mi-am pierdut un prieten apropiat acum opt luni. A fost o persoană excepțională care m-a iubit profund. Simt durerea, apoi mă concentrez asupra unuia dintre momentele minunate pe care le-am împărtășit. Retrăiesc amintirea cât de viu pot și las să se absoarbă sentimentele fericite din acele momente. Apoi tristețea devine mai blândă și o suport cu o dragoste care seamănă cu cea pe care o împărtășeam*.

Poate că ceva te-a deranjat în ultima vreme, sau te confrunți cu anxietate cronică sau vinovăție, sau încerci să vindeci o durere mai veche, cum ar fi o pierdere șocantă pe când erai copil. Încearcă să numești problema pentru tine însuți, apoi întreabă-te: Ce experiențe te-ar ajuta cu această problemă?

Odată ce aveți un fel de răspuns - și nu este nevoie să fie unul perfect - puteți căuta oportunități de a avea aceste experiențe antidot în viața de zi cu zi și să le folosiți în cel de-al patrulea pas al procesului HEAL. În plus, consultați capitolul 10 pentru practici ghidate pe c a r e l e puteți folosi pentru a chema și asimila aceste experiențe-cheie pe cont propriu.

Asocierea repetată a experiențelor antidot cu materialul negativ mi-a fost de mare ajutor. A fost principala modalitate prin care am umplut treptat golul din inima mea.

Tabelul 5: Potrivirea unor experiențe de antidot cu materialul negativ

Evitarea daunelor

Material negativ

Slăbiciune

Experiență pozitivă

Putere

Material negativ

Neputință, sentiment de efect

Experiență pozitivă

Eficacitate, sentimentul de a fi în cauză

Material negativ

Alarma

Experiență pozitivă

Protecție, siguranță, calm

Material negativ

Anxietate, frică, îngrijorare

Experiență pozitivă

Reasigurare, relaxare, observarea punctelor forte, observarea faptului că ești bine acum

Material negativ

Sentimentul de contaminare

Experiență pozitivă

Curățenia, modalități de a simți căile prin care corpul și mintea *sunt* sănătoase

Material negativ

Sensibilitate, activarea rapidă a sistemului nervos simpatic de luptă sau de fugă

Experiență pozitivă

Calmarea simțurilor, activarea sistemului nervos parasimpatic de calmare, odihnă și digestie.

Material negativ

Imobilizare, congelare

Experiență pozitivă

Activitate fizică, aerisire

Apropierea de recompense

Material negativ

Dezamăgire, tristețe, pierdere

Experiență pozitivă

Recunoștință, veselie, frumusețe, plăcere, câștig

Material negativ

Frustrarea

Experiență pozitivă

Realizarea, a vedea obiectivele atinse

Material negativ

Eșec

Experiență pozitivă

Succes

Material negativ

Drivenness

Experiență pozitivă

Satisfacție, împlinire

Material negativ

Plictiseală, apatie

Experiență pozitivă

Simțind plinătatea bogată a acestui moment

Ataşarea la alții

Material negativ

Abandonat, neglijat

Experiență pozitivă

Sentimentul de a fi iubit

Material negativ

Ignorată, neînțeleasă

Experiență pozitivă

Sentimentul de a fi văzut, de a primi empatie

Material negativ

Lăsat pe dinafară, exclus

Experiență pozitivă

Apartenența, sentimentul de a fi dorit

Material negativ

Inadecvare, rușine, inutilitate

Experiență pozitivă

Sentimentul de a fi recunoscut, apreciat, prețuit

Material negativ

Singurătate

Experiență pozitivă

Prietenia, a fi amabil cu ceilalți, a fi atent cu tine însuți

Material negativ

Față falsă, "sindromul impostorului"

Experiență pozitivă

Sentimentul de acceptare, acceptarea de sine, sinceritate

Material negativ

Resentimente, furie împotriva cuiva

Experiență pozitivă

Asertivitate, sprijin din partea celorlalți, autocompătimire

Începând cu negativul

De cele mai multe ori, atunci când faceți cel de-al patrulea pas, veți începe cu materiale pozitive, în secvența pe care am descris-o până acum. Dar puteți folosi și material negativ ca punct de plecare.

Să spunem că ceva negativ a fost reactivat în interiorul tău. În ceea ce privește cele trei moduri fundamentale de a angaja mintea, începeți cu primul: să *fiți cu* ceea ce este acolo. Vă îndepărtați de materialul negativ pentru a-l observa. După un timp, te vei simți bine să treci la al doilea: *diminuarea negativului*. S-ar putea să te relaxezi puțin, să plângi sau să încerci să renunți la unele gânduri dăunătoare. La un moment dat, vei fi pregătit pentru *cel* de-al treilea mod de a angaja mintea: *creșterea pozitivului*. Apoi folosiți pașii HEAL, concentrându-vă în special pe experiențele cheie care vor oferi un "antidot" pentru materialul negativ care a început acest proces.

Folosesc des această secvență, de obicei pentru experiențe ușor negative. Să spunem că mă simt frustrat când scriu un e-mail. Voi începe prin a fi cu reacțiile mele, încercând să îmi dau seama ce mă deranjează atât de mult. Poate că este vorba de faptul că mă simt presat să fac multe într-un timp

scurt. Apoi, voi începe să renunț la acest sentiment de stres, expirând încet și privind pe fereastră. Pe măsură ce acul meu interior de stres coboară de la portocaliu la galben și chiar la galben-verde, voi trece la lăsarea înăuntru a unor sentimente bune, cum ar fi un sentiment de realizare pentru lucrurile pe care le-am făcut astăzi și un sentiment general că lucrurile vor fi bine chiar dacă nu termin acest e-mail chiar acum. Apoi, folosind cel de-al patrulea pas de a primi ceea ce este bun, voi ajuta aceste sentimente bune să se conecteze cu părțile agitate ale minții mele, scufundându-se în ele, liniștindu-le, făcându-le mai puțin alarmate. Astfel, data viitoare când căsuța mea de e-mailuri va începe să se aglomereze, nu mă voi mai simți atât de presat de acest lucru.

Atunci când sunt stresați, îngrijorați, frustrați sau răniți de ceva, oamenii folosesc frecvent primele două modalități de angajare a minții - a lăsa să fie și a lăsa să plece - dar omit a treia: a lăsa să intre. Din nefericire, în ceea ce privește grădina minții, atunci ei pierd șansa de a crește flori - forțe interioare - în spațiul lăsat de buruienile pe care le-au smuls. În plus, după cum știe orice grădinar, dacă nu înlocuiești buruienile cu flori, buruienile revin. Așa că atunci când sentimentele rele trec, sau cel puțin o parte dintre ele, nu uitați să luați în primire unele bune.

Legătura dintre materialul pozitiv și situațiile negative

O variantă a celui de-al patrulea pas este de a încuraja în mod deliberat o experiență pozitivă puternică în medii sau cu persoane care vă sunt dificile. În timp, materialul pozitiv pe care l-ați asimilat în mod repetat va începe să se activeze automat ca o forță interioară în aceste situații anterior dificile.

Voi folosi aici un exemplu de relaxare și de calmare a corpului în situații din ce în ce mai tensionate.

Începeți cu cele mai ușoare situații și mergeți în sus, pe o scară de dificultate de la 1 la 10. Poate că așteptați la coada de la prânz la un magazin de delicatese pentru a vă comanda sandvișul și vă simțiți puțin nervos că vă întoarceți la timp la serviciu; să presupunem că aceasta este o situație de 1 pe scara de dificultate. Așa că folosiți metodele dvs. de relaxare în timp ce stați la coadă (de exemplu, expirați încet, vă amintiți momente fericite) și, treptat, vă simțiți mai liniștit. În continuare, alegeți o provocare puțin mai dificilă, un 2, 3 sau 4. Poate că aveți o întâlnire importantă astăzi și vă chinuiți mai mult decât e s t e nevoie cu privire la ce bluză sau cravată ar fi potrivită să purtați. Continuați să vă calmați corpul până când vă simțiți mai liniștit. Apoi ridicați mai mult ștacheta. Un 6 ar putea însemna să vorbești pentru a nu fi de acord cu un coleg de serviciu, în timp ce un 8 ar putea însemna să nu fii de acord cu șeful tău (evident, nu face lucruri care nu ți-ar face bine). Continuați să vă relaxați corpul chiar și în aceste situații. Nu trebuie să fii perfect; dacă este un 6, darămite un 8 sau un 10, este normal să fii totuși oarecum nervos sau revigorat. Când ești pregătit, te poți apropia de acel 10 de a-i spune unei persoane semnificative ce simți cu adevărat în legătură cu ceva care este foarte vulnerabil și important pentru tine.

Puteți utiliza această metodă și în cazul unor condiții dificile și permanente. Această femeie a învățat să lege sentimentele pozitive de durerea cronică: *Sufăr de dureri de spate severe, care sunt agravate de teama pe care o am față de ele. Pentru a contracara acest lucru, am început să mă concentrez asupra momentelor în care spatele meu* nu *mă durea. Când mergeam la*

serviciu și după aceea spatele meu se simțea bine, petreceam câteva minute recunoscând acest lucru și mă simțeam bine în această privință. Mi-am imaginat un fel de căldură - uneori o lumină caldă, ca lumina soarelui, sau uneori un lichid cald, spumos și scânteietor, un pic ca ciocolata topită - care se infiltra în fiecare celulă din corpul meu, în special în spate. Chiar simțeam că această bunătate caldă îmi liniștea spatele, ca și cum aș fi pus ulei pe o articulație de ușă care scârțâie. De fiecare dată când făceam acest lucru, făceam un fel de video mental în care spatele meu era și se simțea bine. În cele din urmă aveam sute de aceste videoclipuri bune, în care chiar mă simțeam confortabil și mă mișcam cu ușurință. Din ce în ce mai mult, acestea au devenit așteptările mele în loc de o agonie de temut împotriva căreia mă apăram mereu. Era ca și cum a fi mai flexibil în minte îmi permitea să fiu mai flexibil în corp.

Practicarea celui de-al patrulea pas

Practica care urmează se concentrează pe experiențele cheie în abordarea sistemului de recompense. Vom începe cu o experiență pozitivă care este un antidot pentru sentimentele negative pe care oamenii le pot avea atunci când nu ating un obiectiv, cum ar fi frustrarea, dezamăgirea, eșecul sau inadecvarea. Experiențele antidot care pot liniști și înlocui acest material negativ includ sentimentele de succes, sosire, satisfacție și faptul de a fi lăudat sau apreciat.

Pentru a face această practică, trebuie să știi atât care este materialul negativ pe care încerci să îl ușurezi și să îl vindeci, cât și care este antidotul său pozitiv. Numai această claritate vă va fi de ajutor, pentru că atunci veți ști mai bine ce experiențe pozitive să căutați sau să vă creați. Vă sugerez să

alegeți un material negativ care să aibă o intensitate ușoară sau moderată. Vedeți dacă o situație, o acțiune sau o dorință inerent neutră (declanșatorul neutru) a devenit conectată cu materialul negativ din mintea dumneavoastră; de exemplu, întocmirea unei liste de lucruri de făcut, stabilirea de obiective sau povestirea altora despre speranțele și visele dumneavoastră - care sunt neutre, dacă nu pozitive - ar putea să fi devenit conectate cu experiențe de dezamăgire sau eșec. Dacă nu puteți identifica un declanșator neutru, nu-i nimic; puteți face în continuare cel de-al patrulea pas. Dacă sunteți absorbit de materialul negativ, renunțați la el și rămâneți doar la materialul pozitiv. Odată ce sunteți stabil în pozitiv, dacă doriți, readuceți negativul în conștiință.

1. Aduceți-vă în minte unul sau mai multe momente în care ați atins un obiectiv. Poate că este vorba de o realizare majoră, de o serie de sarcini îndeplinite sau de un fel de film accelerat al vieții dumneavoastră care notează rapid numeroasele etape atinse. Poate fi vorba de lucruri învățate, finalizate sau reușite în alt mod, atât mari cât și mici.

Lăsați cunoașterea acestor fapte să devină o experiență de realizare, contribuție și valoare adăugată. Lăsați cunoașterea lor să devină o experiență de a fi adecvat, de a fi mai mult decât adecvat, de a fi un succes.

2. **Îmbogățește-te** Deschide-te la această experiență și rămâi cu ea. Lăsați-o să devină mai intensă. Cufundați-vă în ea. Ajutați-o să devină mare în mintea voastră. Explorați diferite aspecte ale acesteia, găsind lucruri noi sau proaspete în ea. Luați în considerare modul în care această experiență de succes este relevantă pentru dumneavoastră.

3. **Absorbiți** Intenția și simțiți că această experiență se scufundă în voi. Lăsați ca sentimentul de succes să se scufunde în voi, așa cum vă scufundați în ea. Pe măsură ce vă simțiți din ce în ce mai împliniți și mai reușiți, lăsați orice impulsivitate să dispară, împreună cu orice sentiment interior de a vă agăța sau de a vă strădui să obțineți recompense de orice fel.

4. **Link** Când sunteți gata, încercați al patrulea pas. În fundalul conștiinței tale, adu-ți în minte o anumită cunoaștere a materialului negativ. Ați putea avea doar o idee despre el în treacăt, sau o cercetare rapidă a lui, sau o senzație despre cum se simte în corpul vostru, sau o notare a unei amintiri negative. Între timp, mențineți materialul pozitiv proeminent în conștiință, pe l â n g ă acest material negativ. Țineți-le pe amândouă în același timp, poate ca două lucruri pe scenă în același timp, materialul pozitiv în față, sub lumina reflectoarelor, cu materialul negativ estompat și în spate, în culise.

Ai putea, de asemenea, să ai sentimentul că partea pozitivă se conectează cu cea negativă, intrând cumva în ea, infuzând-o, scufundându-se în ea ca un balsam cald și auriu care calmează locurile dureroase din interior. Sau ca un praf auriu care se strecoară în locurile dificile, sau ca lumina care se mișcă în umbre. Poate că vă imaginați bijuterii frumoase sau orice altceva vă place umplând treptat propria gaură din inimă.

S-ar putea să aveți senzația că părți sau straturi mai tinere din voi înșivă primesc ceea ce au dorit de mult. Ar putea exista o imagine sau sentimentul că ceva hrănitor și amabil ține în brațe o versiune tânără a ta și îi oferă ceva.

Dacă te lași prea mult atras de aspectele negative, crește nivelul celor pozitive, fă-le mai proeminente în conștientizare, mai mari în fața minții tale. Dacă negativul rămâne prea puternic, renunțați la el. Recentrați-vă în partea pozitivă. După un timp, dacă doriți, aduceți materialul negativ în fundalul conștiinței, pentru a fi infuzat din nou cu materialul pozitiv mai puternic.

Dacă este real pentru tine, vezi dacă poți avea sentimentul că *primești* materialul pozitiv - sentimentul că acesta se scufundă în locurile vulnerabile, tinere, rănite, înfometate, nevoiașe sau doritoare din interiorul tău.

Apoi, renunțați la materialul negativ și rămâneți la cel pozitiv. Dacă acest lucru vi se pare dificil sau nefiresc, încercați să vă spuneți că este în regulă să stați cu partea pozitivă, că aveți voie să faceți acest lucru, că va fi bine pentru dumneavoastră și pentru ceilalți. Și fii de partea ta, folosind determinarea de a te concentra doar pe experiența pozitivă.

De câteva ori în următoarea oră, timp de o duzină sau mai multe secunde de fiecare dată, conștientizați doar lucruri neutre sau pozitive, poate inclusiv un sentiment de realizare sau de succes, aducându-vă în minte și factori declanșatori neutri (de exemplu, persoane, situații, idei) ai unui sentiment de eșec.

Aveți nevoie de curaj pentru a încerca al patrulea pas. Așadar, fiți deosebit de blând cu voi înșivă, recunoscând moftul de care este nevoie pentru a vă deschide la negativ. În timp, lăsați să vă pătrundă în minte faptul că adevăratul

experiența unei mari părți, dacă nu chiar a majorității materialelor negative, este destul de scurtă și nu copleșitoare. Acest fapt este în sine o veste bună.

ACOPERIREA

• Experiențele neplăcute fac parte din viață și uneori au valoare. Dar, din cauza prejudecății negativității, este ușor ca experiențele neplăcute să fie stocate în creierul tău ca material negativ, ceea ce are consecințe negative pentru tine și, adesea, pentru ceilalți.

• Atunci când materialul negativ este activat, de obicei din depozitele de memorie implicită, acesta nu este recuperat *ca o unitate* din depozit, ci mai degrabă este reconstruit într-un proces dinamic. Odată ajuns în conștiință, începe să se asocieze cu orice altceva este prezent în conștiință. Apoi, când nu mai este activat, este reconsolidat înapoi în memorie, tot într-un proces dinamic.

• Natura dinamică a reconstrucției și reconsolidării memoriei vă oferă două metode bune pentru a schimba materialul negativ. În primul rând, atunci când sunteți conștienți de materiale proeminent pozitive alături de cele n e g a t i v e , ceea ce este pozitiv poate calma, compensa și, uneori, în cele din urmă, poate înlocui cele negative. În al doilea rând, în timpul "ferestrei de reconsolidare", dacă vă aduceți în minte un declanșator neutru asociat cu materialul negativ în timp ce vă simțiți doar neutru sau pozitiv, acest lucru poate întrerupe procesul de reconsolidare și poate șterge treptat asocierea dintre declanșatorul neutru și materialul negativ.

• Pentru a parcurge al patrulea pas al HEAL - Corelarea materialelor pozitive și negative - trebuie să fii capabil să conștientizezi atât aspectele pozitive, cât și cele negative, păstrând în același timp cele pozitive mai importante și fără a fi deturnate de cele negative.

• Odată ce ați identificat experiențele pozitive cheie pentru dumneavoastră, puteți folosi al patrulea pas pentru dureri vechi sau alte probleme. Căutați oportunități de a avea aceste experiențe bune și, odată activate, ajutați-le să se conecteze cu materialul negativ ca "antidot".

• De asemenea, puteți utiliza cel de-al patrulea pas în situațiile care încep cu o experiență negativă. În primul rând, fiți alături de experiența dificilă, asistând la ea cu autocompătimire. În al doilea rând, atunci când vă simțiți bine, încercați să o lăsați să treacă. În al treilea rând, invocați o experiență pozitivă adecvată și legați-o de materialul negativ inițial.

• Faceți legătura între experiențele pozitive și situațiile negative, fie că vă aflați în ele, fie că vi le imaginați. În timp, acest lucru v-ar putea ajuta să vă simțiți mai confortabil și mai capabil în aceste situații.

Capitolul 9

Utilizări bune

Acum că am explorat cei patru pași HEAL pentru a primi binele, să ne gândim cum puteți folosi această practică în diferite situații și cu diferite probleme.

Să lăsăm lecțiile bune să aterizeze

Viața de zi cu zi ne oferă multe oportunități de a învăța ceva important și de a ne schimba puțin ca rezultat. Recent, soția mea mi-a spus că uneori o fac să aștepte, fie că este vorba de a pleca împreună în mașină, fie că este vorba de a începe un program TV pe care vrem să-l vedem. După ce am trecut prin "Erk, pleacă!" meu personal, când am fost prins și criticat, știu că nu vreau cu adevărat să o fac să aștepte. Așa că am încurajat în interiorul meu un sentiment de considerație pentru ea în legătură cu această problemă, abandonându-mă acestui sentiment pentru ca el să mă ducă cu el în s u f r a g e r i e d a t a viitoare când vom urmări vreun program.

În mod mai formal, ați putea desfășura o activitate structurată, cum ar fi formarea în domeniul resurselor umane, rugăciunea, meditația, jurnalul, yoga, un atelier de mindfulness sau psihoterapia. În timp ce desfășurați această activitate, atunci când ceva vă atinge cu adevărat și v i s e pare important, faceți-vă timp pentru a-l asimila. Când activitatea se termină, folosiți câteva momente pentru a lăsa să se așeze în voi ceea ce a fost deosebit de hrănitor și să vă lipiți de coastele mentale.

Puteți aplica pașii de asimilare a binelui la învățarea oricărei abilități noi, de la folosirea schimbătorului de viteze până la a rămâne calm când un adolescent se încinge. Cu cât sunt mai puternice senzațiile și emoțiile legate de îndemânare și cu cât redați mai mult în minte senzația respectivă, cu atât mai mare va fi, în general, urma de memorie a acesteia și cu atât mai repede o veți învăța.

Să vrei ceea ce este bun pentru tine

O cheie pentru o viață bună este să înveți să dorești lucrurile bune pentru tine pe care, sincer, *nu le* dorești în mod special. De exemplu, nu vreau să mă chinui pe banda de alergare timp d e jumătate de oră, dar este bine pentru mine. La locul de muncă, o persoană poate că nu își dorește în mod natural să vorbească în public, dar acest lucru i-ar putea avansa cariera dacă ar face acest lucru. Poate că îți dorești într-un fel să faci ceva - cum ar fi să exersezi zilnic la pian - dar nu te ții de asta.

Sigur, ai putea să strângi din dinți și să faci exerciții de voință, dar acest lucru necesită un efort deliberat care este epuizant și greu de susținut. În plus, unele persoane au în mod natural o variație genetică care produce receptori de dopamină mai puțin eficienți, astfel încât au nevoie de un sentiment mai mare de recompensă pentru a evita să rămână fără gaz motivațional. Pe de altă parte, dacă luați experiențe recompensatoare legate de dorințele pe care ați dori să le încurajați, acest lucru vă va face creierul să încline în acea direcție, precum proverbialul măgar care încearcă să ia morcovul. Folosind pianul ca exemplu, când te gândești să cânți la el, invocă un sentiment de plăcere și alte sentimente bune în legătură cu el. În timp ce cântați, continuați să vă reorientați atenția asupra a ceea ce este plăcut sau distractiv și ajutați aceste experiențe să se adâncească. Imediat după ce ați cântat, preluați sentimente de satisfacție, felicitare, plăcere estetică, valoare și fericire. Și, dacă puteți, fiți conștient de dorința de a cânta la pian și, în același timp, de recompensele pe care le aduce cântatul; în acest fel, dorința și recompensele vor începe să se asocieze.

Aceste metode sunt utile și în cazul în care ești prins de o dorință problematică, cum ar fi drogurile, alcoolul, mâncatul în exces sau jocurile de noroc și încerci să urmezi un drum mai înalt. Recompensele puternice

ale căii joase fac să fie greu de apreciat recompensele adesea mai blânde, dar mai sănătoase, ale căii înalte; de exemplu, dacă îi dați unui copil mic o mulțime de bomboane, merele nu mai au un gust dulce. Așadar, împreună cu alte resurse (de exemplu, să fii sincer cu un prieten apropiat în legătură cu problema ta, terapia, AA), folosește-te de acceptarea binelui pentru a intensifica recompensele și, astfel, atracția drumului înalt. Să presupunem că încercați să beți moderat sau să nu beți deloc. Când ieșiți la cină cu prietenii, observați că vă simțiți foarte bine cu un singur pahar de vin. Observați cât de bine vă simțiți să aveți o minte neumbrită. Simțiți un sentiment de valoare în a rămâne fidel scopului dumneavoastră; observați orice reacție pozitivă din partea celorlalți și permiteți-vă să vă simțiți respectat. Când v ă treziți dimineața, simțiți-vă bucuroși că v-ați oprit la un singur pahar. Am auzit spunându-se că înțelepciunea înseamnă să alegi o fericire mai mare în locul uneia mai mici. În timp, internalizarea repetată a unor experiențe bogate în experiențe de recompensă a fericirii mai mari va ajuta, treptat, să vă înclinați creierul spre ea și să o îndepărtați pe cea mai mică.

Dacă doriți, vă puteți reaminti să vă bucurați de lucrurile bune cu o listă de verificare simplă, precum cea care urmează, "Hardwiring Your Happiness". Completați rubricile coloanelor cu orice experiențe pe care doriți să le asimilați, cum ar fi cele care v-ar ajuta să vă doriți ceea ce este bun pentru dumneavoastră sau orice alte experiențe care sunt importante pentru dumneavoastră. Printre exemple se numără puterea, relaxarea, entuziasmul, sentimentul de a fi îngrijit și dragostea. Am lăsat titlurile coloanelor goale, astfel încât să puteți face copii ale tabelului și apoi să îl adaptați la propriile nevoi. Nu ezitați să împărtășiți sau să folosiți acest tabel cu alte persoane (de exemplu, participanții la un training la locul de muncă, copiii).

Cablarea fericirii tale

• Completați rubricile coloanelor cu experiențele pe care ați dori să le trăiți. Puteți face o copie a acestui tabel cu rubricile de coloană goale, să imprimați câteva și apoi să adăugați rubricile după cum doriți.

• În coloanele de mai jos, marcați fiecare zi în care ați făcut acest exercițiu. (Puteți adăuga semne dacă ați făcut-o de mai multe ori).

Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					
Sunday					

O felie de plăcintă

În viață, suntem preocupați de condiții, situații și *evenimente* - circumstanțe cum ar fi să avem bani, să ajungem la timp la serviciu sau să fim lăudați - dar, de fapt, scopul acestor circumstanțe este ceea ce ne ajută să *experimentăm*. Acest fapt ne oferă opțiuni foarte utile atunci când nu avem circumstanțele pe care ni le dorim.

Să spunem că doriți să aveți un partener romantic - o circumstanță - dar nu aveți unul. Nu încerc să minimalizez importanța acestui tip de relație sau

durerea de a nu avea una. Dar ar putea exista și alte modalități de a avea cel puțin o *parte* din experiențele pe care le-ai obține dintr-o relație romantică, cum ar fi distracția, afecțiunea, siguranța, plăcerea fizică și prietenia. Dacă un partener romantic v-ar face să vă simțiți iubit, cum altfel ați putea avea parte de aceste experiențe? Experiența de a fi iubit de un prieten, de un părinte sau de un copil are multe aspecte ale experienței iubirii romantice. Nu este tot ceea ce îți dorești, dar nu este nimic. Este o șansă de a te simți iubit în anumite moduri. Dacă nu poți avea toată plăcinta, măcar mănâncă o felie din ea.

Din nefericire, mulți oameni refuză oportunitățile de a avea parte de elementele experienței la care tânjesc pentru că nu este tot ceea ce își doresc. Se tem că dacă mănâncă o felie îi va împiedica cumva să obțină vreodată întreaga plăcintă. Dar acest lucru nu este adevărat. De ce ar împiedica o persoană să primească respect din partea cuiva de la locul de muncă sau căldură din partea prietenilor sau dragoste din partea unui părinte să obțină un partener romantic? De fapt, acceptarea feliilor care *sunt* disponibile îi face pe oameni să avanseze spre a obține în cele din urmă întreaga plăcintă.

Oamenii cred, de asemenea, că dacă mănâncă o felie înseamnă că îi vor lăsa în pace pe cei care ar fi trebuit să le dea toată plăcinta în trecut, dar nu au făcut-o - sau poate nu le-au dat deloc. Da, acei părinți, profesori, frați, colegi de clasă, iubiți sau parteneri de viață chiar ar fi trebuit să le ofere întreaga plăcintă. Nu vreau ca metafora mea cu plăcinta să trivializeze pierderea, durerea, chiar și abuzul, care s-ar putea să se fi întâmplat. Dacă a fost rău, a fost cu adevărat rău. În orice caz, din experiența mea, majoritatea oamenilor minimalizează lucrurile rele care s-au întâmplat în viața lor - mai

ales când erau tineri - și cât de mult au durut. Dar a refuza feliile de plăcintă care *sunt* disponibile îmi amintește de zicala din Alcoolicii Anonimi care spune că resentimentele sunt ca și cum ai lua otravă și ai aștepta ca alții să moară. Ce este mai important: să te simți mâhnit și să reproșezi trecutul sau să te simți iubit în prezent? În plus, cu siguranță poți fi clar în legătură cu modul în care alții te-au rănit, oferindu-ți în același timp cel puțin o parte din experiențele care ți-ar hrăni inima.

Umplerea golului din inima ta

Am plivit multe păpădii când eram copil și am învățat că dacă nu prinzi vârful rădăcinii, iarba crește la loc. În același mod, ajută foarte mult ca experiențele tale cheie, "antidot", să se scufunde și să ajungă la cele mai tinere și profunde straturi ale problemelor tale. Unii oameni norocoși au avut o copilărie foarte benignă, dar, din experiența mea, mult mai mulți oameni au avut o copilărie stâncoasă. În ceea ce privește sistemul de evitare a daunelor, poate că v-ați simțit nesigur în copilărie, neprotejat, cu temeri sau fobii; poate că ați fost luat peste picior sau chiar agresat. În ceea ce privește sistemul de abordare a recompenselor, s-ar putea să fi suferit o pierdere sau să nu fi avut resursele de care aveați nevoie pentru a reuși la școală. În ceea ce privește sistemul de atașare de ceilalți, s-ar putea să fi fost pus foarte mult la punct de un frate sau o soră mai mare, să vă fi simțit ca un outsider, să fi fost trădat și umilit de primul dvs. iubit sau iubită sau să fi fost ostracizat din cauza aspectului, etniei sau clasei sociale.

Mulți oameni se simt stânjeniți de faptul că "încă poartă trecutul". Ei se întreabă: "*De ce nu am trecut peste asta până acum, ce este în neregulă cu mine?".* Dar creierul este conceput pentru a fi remodelat continuu de

experiențe în moduri care durează. Dacă putem fi schimbați în bine de către viață, trebuie să putem fi schimbați și în rău; de fapt, tendința de negativitate a creierului ne face să fim schimbabili în special de experiențele negative. De asemenea, creierul dumneavoastră este conceput pentru a hiperînvăța în timpul copilăriei, astfel încât problemele din acea perioadă - cum ar fi abuzul, neglijarea, umilința, intimidarea, discriminarea, mustrarea dură, sărăcia sau dificultățile financiare, secretele împovărătoare, experiențele înfiorătoare, excluderea, tensiunea din familie, rănile, dizabilitățile și bolile - aruncă o lungă

umbră. Chiar și lucrurile relativ moderate se adună, cum ar fi sentimentul de ciudățenie socială. Temperamentul tău influențează modul în care evenimentele se răsfrâng asupra ta, astfel încât ceea ce ar fi putut fi neplăcut, dar tolerabil pentru altcineva, ar fi putut fi foarte dureros pentru tine. În mod natural, suntem afectați de lucrurile rele care s-au întâmplat când eram tineri și de lucrurile bune care nu s-au întâmplat. Istoria ta personală contează, are consecințe. Te poate lăsa cu un gol în inimă.

Nu poți schimba trecutul, dar *poți* folosi experiențele cheie de astăzi pentru a umple acel gol. Gândiți-vă la o problemă semnificativă din copilărie. În care dintre cele trei sisteme -evitarea, abordarea și atașamentul - aparține în principal? În continuare, aruncați o privire la tabelul "Potrivirea unor experiențe antidot cu materialul negativ" de pe această pagină pentru a găsi o experiență-cheie care v-ar putea ajuta cu această problemă. De asemenea, ar putea fi util să vă puneți aceste întrebări: *Ce ar fi făcut toată diferența când eram tânăr? În adâncul sufletului meu, după ce tânjesc cel mai mult?* Răspunsurile vă vor sugera una sau mai multe experiențe-cheie antidot. Apoi, încercați să aveți și să asimilați în mod repetat aceste experiențe.

Nu încercați să negați trecutul sau să rezistați sentimentelor dureroase din prezent. Pur și simplu vă *resursați* pentru a face față la ceea ce puteți și pentru a suporta ceea ce nu puteți. În timp, vă puteți oferi treptat o parte și poate chiar cea mai mare parte din ceea ce ar fi trebuit să vi se ofere când erați tânăr. Este ceea ce am făcut pentru mine însumi, în povestea cu care a început această carte, pe măsură ce am preluat experiențe de a fi inclus și apreciat pentru a-mi umple propriul gol în inimă.

Ridicarea unei stări de spirit albastru

Oamenii din familia mea, precum și mulți dintre clienții mei au fost afectați de depresie, care este dureros de frecventă. Multe abordări psihologice (de exemplu, psihoterapie, cărți) pentru tulburarea distimică (tristețe cronică) și pentru depresia ușoară până la moderată includ încurajarea sentimentului de autonomie, mai degrabă decât de prindere în capcană și neajutorare, activități plăcute și satisfăcătoare, momente bune cu prietenii, autocompătimire și înlocuirea gândurilor catastrofiste sau critice cu unele realiste și de susținere. Prin urmare, utilizarea pașilor HEAL pentru a spori impactul acestor intervenții poate fi utilă - și, mai general, poate aduce mai mult bine în viața și în creierul dumneavoastră.

În general, luarea în bine nu ar trebui să fie folosită în cazul depresiei severe, în care este foarte greu, dacă nu imposibil, să creezi o experiență pozitivă. Încercarea de a face acest lucru de unul singur sau de a cere altora să facă acest lucru, cum ar fi un client dacă sunteți terapeut, nu ar fi decât frustrant sau chiar mai rău. Posibila excepție implică experiențe de simplă plăcere fizică, cum ar fi să mănânci ceva dulce sau să te încălzești când ești răcit. Chiar dacă cineva este grav deprimat, va exista probabil o capacitate

de bază pentru cel puțin scurte experiențe de plăcere. Aplicate la plăcerea fizică, metodele de îmbogățire și de absorbție a experiențelor din capitolul 7 ar putea ajuta o persoană grav deprimată să recupereze treptat mai multă capacitate de plăcere.

Recuperarea din traume

Fie că a fost un accident de mașină, o tâlhărie, un viol, o rană sau un abuz în copilărie, orice traumă implică o incapacitate de a împiedica un lucru teribil să se întâmple; bineînțeles, această incapacitate nu este din vina persoanei care a suferit trauma. În consecință, un aspect al tratării și recuperării în urma unei traume este acela de a cultiva capacități mai mari, forțe mai mari, în interiorul acelei persoane. În acest mod general, în timp ce lucrați cu un terapeut sau pe cont propriu, preluarea binelui poate fi utilă. De exemplu, un aspect central al traumei este prinderea, imobilizarea și neputința: Persoana nu poate scăpa de grozăvie. Așa că ar putea fi de ajutor să preluați experiențe de agenție (această pagină din capitolul 10), de a fi capabil, chiar dacă numai în interiorul minții, să faci să se întâmple ceva. O altă trăsătură comună a traumei este aceea de a fi intimidat să comunice pe deplin și ferm, astfel încât ar putea fi utilă preluarea experiențelor de afirmare (această pagină din capitolul 10). Dar aveți grijă: Simplul fapt de a ști că o experiență pozitivă este o resursă intenționată pentru a face față traumei poate reaminti unei persoane trauma și apoi să o reactiveze. Înainte de toate, nu faceți rău.

Trauma este ca o gaură neagră care te poate absorbi dacă nu ești atent, iar faptul de a fi absorbit, adică de a experimenta trauma, poate fi o re-traumatizare. Deoarece al patrulea pas, de preluare a lucrurilor bune, aduce

la cunoștință materialul negativ, vă recomand să nu folosiți acest pas de unul singur cu experiențele centrale ale traumei în sine, deși ar putea fi benefic să îl folosiți împreună cu un terapeut calificat (multe terapii pentru traume fac legătura între materialul pozitiv și cel negativ). Dar s-ar putea să puteți utiliza cel deal patrulea pas de unul singur cu problemele din jurul marginilor, ca să zic așa, ale traumei. De exemplu, o persoană ar putea lua în autocompătimire (această pagină din capitolul 10) legată de durerea de a fi dezamăgit de protectorii eșuate, cum ar fi îngrijitorii care nu au sesizat semnele de abuz asupra copilului și nu au oprit acest lucru.

Pentru mai multe informații despre tratarea și recuperarea în urma traumei, consultați lucrările lui Judith Herman, Peter Levine, Pat Ogden și Bessel van der Kolk.

Relații de hrănire

Fie că este acasă, la serviciu sau în alte contexte, o relație este ca o tapiserie. Agitația și agravările inevitabile ale vieții de zi cu zi îi rup continuu firele. Dacă ambele persoane nu continuă să înregistreze experiențe bune în relație, țesătura acesteia se va sfărâmă și se poate rupe în cele din urmă. Nu mă refer la a ignora problemele reale, ci mai degrabă la a fi atenți *și* la calitățile bune ale celeilalte persoane, la ceea ce este de apreciat și la ființa din spatele ochilor săi. Lucrurile aparent mărunte sunt adesea cele mai emoționante, așa cum scrie această femeie: În *fiecare dimineață îmi iau un moment pentru a mă simți recunoscătoare pentru soțul meu. Îmi amintesc lucruri pe care le apreciez la el, cum ar fi modul în care decorează o salată cu mici inele de ardei și bucle de morcov. Nu este un bucătar, dar vrea atât de mult să facă ceva pentru a-mi face pe plac. Zâmbesc și mă bucur de*

sentimentul unui soț care mă iubește. Când mintea mea se duce la neplăceri - cum ar fi faptul că nu-și pune hainele murdare în coșul de rufe, ci trebuie să le pună pe podea, lângă el - mă întorc repede la ceea ce simt când vrea să mă mulțumească. Această mică practică de apreciere a soțului meu mi-a schimbat cu adevărat viața și căsnicia.

Aprecierea aspectelor bune ale unei relații vă va hrăni inima, vă va ajuta să vă simțiți bine și va pune în perspectivă problemele și iritațiile. În plus, probabil că cealaltă persoană se va purta mai bine cu tine, deoarece se va simți mai bine văzută și apreciată.

Dacă aveți nevoie să reparați o relație, este deosebit de important să luați în considerare experiențele pozitive care au loc în cadrul acesteia. În caz contrar, dacă rămâi fixat pe părțile rele ale unei relații și le treci cu vederea sau le minimalizezi pe cele bune, te simți rău pentru tine, în plus, este descurajant pentru cealaltă persoană și nu încurajează continuarea eforturilor într-o direcție pozitivă. Și, dacă vrei, poți cere celeilalte persoane să fie mai conștientă de experiențele pozitive cu *tine* și mai deschisă la a le lăsa să intre.

Ajutarea celorlalți

Uneori ar putea fi util să-i ajuți pe alții să asimileze ceea ce este bun, mai ales dacă ești un profesionist din domeniul sănătății, un manager, un instructor de resurse umane, un instructor de yoga, un antrenor de fitness, un profesor de mindfulness, un coach executiv sau un psihoterapeut. La www.RickHanson.net, puteți obține multe resurse oferite gratuit pentru a

face acest lucru (consultați secțiunea de pe această pagină pentru utilizarea pașilor HEAL cu copiii, în calitate de părinte sau profesor).

Puteți folosi luarea în bine cu alții în unul sau mai multe dintre cele patru moduri în care este posibil să oferiți o metodă oricui. În primul rând, ați putea să o faceți în mod implicit, fără a atrage atenția asupra ei, cum ar fi prin readucerea atenției cuiva asupra unei recunoașteri bine meritate, dacă acesta o deviază. În al doilea rând, ați putea să o descrieți, dar să lăsați la latitudinea celeilalte persoane dacă o folosește sau nu. În al treilea rând, ați putea să îl conduceți în mod explicit pe interlocutor prin etapele de asimilare a binelui (lăsând ultimul pas, dacă este cazul). În al patrulea rând, ați putea încuraja persoana să facă acest lucru pe cont propriu și să urmăriți să vedeți ce s-a întâmplat.

Am cunoscut mulți oameni care au răspuns foarte bine la primirea binelui, atât în general, cât și pentru o anumită problemă. Să presupunem că sunteți un manager care dorește să încurajeze mai multă creativitate la un angajat. Ce puncte forte din interior ar promova creativitatea? Una ar putea fi sentimentul de a fi apreciat de ceilalți, mai degrabă decât neliniștea de a face greșeli. Așadar, ați putea cere persoanei să caute momentele în care este de fapt apreciată și apoi să asimileze această experiență. Sau să presupunem că sunteți un terapeut care lucrează cu o persoană crescută de părinți îndepărtați din punct de vedere emoțional. Ce sentiment interior ar face o mare diferență pentru această persoană? Să spunem că este sentimentul de a se simți specială. Ați putea sugera ca persoana să caute momentele din aceste zile sau din trecut când cineva a prețuit-o, a apreciat-o sau a dorit-o, și apoi să ia în aceste experiențe.

A lua binele poate îmbunătăți rezultatele unor programe formale, cum ar fi formarea de mindfulness și psihoterapia, precum și eforturile informale de a-i ajuta pe alții să devină mai sănătoși și mai fericiți. "Randamentul investiției" în stări mentale pozitive crește mult mai mult pe măsură ce mai multe dintre aceste experiențe trecătoare se transformă în structuri neuronale durabile.

VINDECAREA copiilor

Am folosit "Taking in the good" cu tineri în terapie și am vorbit și cu părinți și profesori care au folosit-o cu proprii copii sau elevi. Ca și în cazul unui adult, există patru moduri de a oferi pașii HEAL unui copil, adaptându-i în mod natural la vârsta și situația acestuia.

În primul rând, puteți ghida un copil prin pașii de asimilare a lucrurilor bune fără a atrage atenția în mod explicit asupra lor. Fie încurajați de la bun început o experiență pozitivă, fie, dacă se întâmplă deja una, încercați să o mențineți, uneori cu încurajarea de a o lăsa să se întipărească. Să presupunem că îl ajutați pe un copil mic sau preșcolar să își construiască în interior un sentiment mai puternic de a fi liniștit, astfel încât să se simtă mai bine și să se agite mai puțin. Atunci când copilul se simte liniștit, vă puteți lua zece sau mai multe secunde pentru a murmura lucruri de genul: "Da, te simți mai bine ... este frumos să te simți bine ... Susie se simte mai bine ... te simți bine în interior". Sau, să presupunem că elevul dumneavoastră de clasa a șasea s-a gândit că este nepopular. Auzind că copilului dvs. i-a plăcut să stea cu alți copii la prânz, ați putea să-i atrageți atenția asupra a ceea ce s-a simțit bine, fără să faceți pe terapeutul sau să intrați în anxietatea dvs. cu privire la problemele sociale ale copilului dvs., ci fiind un simplu

ascultător interesat. După caz, oferiți cuvinte pentru experiențele trăite sau oglindiți copilului dumneavoastră ceea ce spune pentru a vă ajuta să păstrați atenția asupra sentimentelor bune și să nu vă grăbiți să treceți de la ele la altceva. Dacă vi se pare potrivit, ați putea menționa că sentimentul de simpatie ar putea coborî în orice locuri din interior care s-au simțit rău (atrăgându-vă copilul în cel de-al patrulea pas al HEAL). Puteți folosi această abordare și cu calitățile de caracter pe care le încurajați. Să presupunem că încercați să ajutați un copil mai mare să devină mai puțin posesiv în privința jucăriilor cu un frate sau o soră mai mică; când un frate sau o soră mai mică returnează o jucărie și aceasta este neîntrecută, ați putea ajuta să pătrundă ușurarea, precum și aprecierea d v s . pentru generozitatea copilului mai mare.

În al doilea rând, ați putea numi cei patru pași, dar lăsați la latitudinea copilului dacă îi folosește sau nu. Consider că această abordare este deosebit de utilă mai ales în cazul adolescenților sau al altor copii care pun preț pe independență. Deoarece asimilarea binelui este rapidă și, de obicei, se simte bine, copiilor le place. Este simplu de predat; dați exemple și împărtășiți propria experiență în acest sens. Ați putea discuta cu copilul despre posibilele momente în care ar putea prelua binele, cum ar fi atunci când un alt copil este drăguț sau când copilul reușește într-o sarcină. Cu copiii de aproximativ șase ani și mai mari, mi se pare util să spun câteva cuvinte despre faptul că creierul este ca Velcro pentru lucrurile rele, dar Teflon pentru cele bune; copilul înțelege imediat că acest lucru este adevărat și nu vrea ca acele lucruri rele să se lipească de creierul său. După caz, voi spune că creierul îl controlează pe copil și îl împinge - ceea ce nu îi place niciunui copil - dar că acesta poate prelua controlul asupra lui dacă vrea.

În al treilea rând, ați putea să îi conduceți pe copii prin etapele de lucru într-un mod explicit. La fel cum îi învățăm pe copii să citească, putem preda abilități interioare de inteligență emoțională, inclusiv acceptarea binelui. Dacă prețuim abilitățile interioare - care au mari beneficii de-a lungul întregii vieți - atunci le putem cere copiilor să le învețe la fel cum le putem cere să învețe tabla înmulțirii. De exemplu, când puneți un copil la culcare, ați putea să vă luați un minut sau mai mult pentru a trece în revistă ziua sau să vă gândi la lucruri bune pentru ca copilul să aibă o experiență bună. Poate că fiul sau fiica dvs. a învățat ceva nou sau a jucat bine la fotbal, sau poate că copilul dvs. știe că o bunică îl iubește. Odată ce experiența pozitivă este activată, îi puteți s u g e r a copilului dvs. să o îmbogățească, lăsând-o să devină mare și puternică și să o absoarbă ca și cum ar pune o bijuterie în cufărul cu comori al inimii. De asemenea, i-ați putea sugera copilului dumneavoastră să lege această experiență bună de orice tristețe sau durere interioară, astfel încât sentimentele bune să le înlocuiască treptat pe cele rele, precum florile care împing buruienile. Într-o sală de clasă, ați putea folosi un minut la începutul zilei pentru a parcurge primii trei pași de asimilare a lucrurilor bune, pentru a-i încuraja pe copii să găsească o anumită emoție în a învăța lucruri noi și apoi să asimileze acest lucru, sau să folosiți un alt minut la sfârșitul zilei pentru a simți și asimila un sentiment de realizare.

În al patrulea rând, le puteți cere copiilor să folosească singuri pașii HEAL, poate în anumite situații, cum ar fi atunci când alți copii sunt drăguți sau când o sarcină este îndeplinită cu succes. Apoi, urmăriți după caz. După o pauză la școală sau la sfârșitul zilei acasă, ați putea întreba un copil dacă a asimilat binele. Dacă a făcut-o, ați putea întreba cum s-a simțit; dacă nu, ați

putea explora de ce nu. Bineînțeles, copiilor nu le place să fie interogați, la fel ca adulților, iar o mică anchetă blândă merge mult mai departe.

În general, o abordare relaxantă și obiectivă este cea mai bună. Copiii fac adesea pașii HEAL mai repede decât adulții, așa că cinci sau zece secunde de fiecare dată ar putea fi suficiente. Tinerii resimt lucrurile cu acuitate, dar de multe ori nu au cuvinte pentru experiențele lor, așa că, dacă îi cereți unui copil să le descrie, acesta ar putea fi pus în dificultate și ar putea să îl facă să renunțe la a se mai gândi la ceea ce este bun. Este bine să oferiți dvs. cu blândețe cuvinte pentru ceea ce simte copilul. Dacă aveți o idee despre experiențele cheie de care are nevoie un copil - cum ar fi să se simtă de succes la ceva, orice, pentru a depăși sentimentul de eșec și inadecvare la școală - atunci puteți căuta oportunități naturale pentru ca copilul să asimileze aceste experiențe. Aruncați o privire la Tabelul 5 din capitolul anterior pentru a vedea potențialele "experiențe antidot" care ar putea să-l ajute cel mai mult pe copilul dumneavoastră.

În timp ce toți tinerii au de câștigat de pe urma acestei experiențe bune, pentru unii este deosebit de utilă. Copiii care sunt anxioși sau rigizi au tendința de a trece cu vederea veștile bune ale vieții și, în plus, au nevoie să își construiască forțe interioare, cum ar fi sentimentul de siguranță și determinare. Copiii sprinteni sau considerați a avea tulburare de deficit de atenție/hiperactivitate (ADHD) (de exemplu, foarte distrași, impulsivi sau în căutare de stimuli) tind să treacă atât de repede peste, încât nici măcar experiențele bune nu au timp să se întipărească, plus că au nevoie să își construiască mai mult autocontrol. În plus, mulți dintre acești copii sprinteni sau cu ADHD au o variație genetică care produce receptori de dopamină mai puțin eficienți, astfel încât au nevoie de mai multe experiențe

repetate de recompense pentru a rămâne concentrați asupra sarcinilor. Copiii care se luptă cu probleme sau provocări, cum ar fi o dizabilitate de învățare sau un deces în familie, beneficiază de preluarea unor experiențe cheie care vizează nevoile lor, cum ar fi să se simtă iubiți de ceilalți chiar dacă un bunic iubit a murit. Majoritatea adolescenților sunt interesați de ei înșiși și (din păcate) au multe experiențe negative, așa că am constatat că pot fi destul de motivați să asimileze lucrurile bune, în special legate de experiențele-cheie de a se simți atractivi și plăcuți.

Întrebați-vă ce experiențe ar fi putut face diferența pentru dumneavoastră în copilărie. Lasă-te ghidat de aceste cunoștințe și de intuiția ta pentru a-i ajuta pe copiii din viața ta să aibă și să trăiască experiențele care vor face diferența pentru ei.

Blocuri de manipulare

Atunci când încerci să te bucuri de bine, uneori te lovești de un blocaj, cum ar fi gândurile care îți distrag atenția. Blocajele sunt frecvente. Ele nu sunt rele sau greșite - dar ele stau în cale. Ceea ce funcționează este să le explorezi cu autoacceptare și să vezi ce poți învăța despre tine însuți. Un aspect valoros al acceptării lucrurilor bune este faptul că adesea dezvăluie alte probleme, cum ar fi o reticență subiacentă de a vă permite să vă simțiți bine. Apoi puteți aborda aceste probleme cu ajutorul sugestiilor de mai jos. Cu practică și timp, blocajele dispar de obicei.

Blocaje pentru orice practică interioară

• Distragerea atenției - **Concentrează-te** asupra aspectelor stimulative ale experiențelor pozitive, ceea ce îți va menține atenția angajată în ele.

• **Doar nu sunteți în contact cu corpul sau cu sentimentele** dumneavoastră **-** Explorați și obișnuiți-vă cu senzații simple și plăcute, cum ar fi gustul clătitelor cu sirop, senzația de apă caldă pe mâini sau ușurința cu care expirați.

• **Nu** vă **simțiți confortabil să vă acordați cu propria** experiență **-** Puneți-vă într-un cadru sigur și amintiți-vă că nu trebuie să fiți vigilent din exterior. Uitați-vă în jur după obiecte sau persoane care vă oferă confort și un sentiment de protecție. Aduceți-vă în minte cum e să vă simțiți alături de cineva care ține la dumneavoastră. Amintiți-vă că vă puteți abate atenția de la experiența dumneavoastră oricând doriți. Conștientizați ceva plăcut din experiența dumneavoastră, cum ar fi o priveliște frumoasă sau un sunet plăcut, și observați din nou și din nou că, continuând să fiți conștient de acest lucru, este în regulă pentru dumneavoastră, că nu vi se întâmplă nimic rău.

• **Supraanalizând,** scoțându-vă **din** experiență **-** readuceți atenția înapoi în corp și în emoții. De exemplu, urmăriți o singură respirație de la început până la sfârșit sau numiți ușor ceea ce simțiți pentru dumneavoastră (de exemplu, înfierbântat ... exasperat ... calm ... se simte mai bine).

Blocaje specifice pentru primirea binelui

• **Este greu să primești, inclusiv o experiență bună-Inspiră** și simte că este în regulă să lași ceva să intre. Alege o emoție pozitivă simplă, cum ar fi ușurarea sau bucuria, deschide-te la ea și las-o să intre în mintea ta, și recunoaște că ești încă bine.

• **Preocuparea că vă veți pierde avantajul în afaceri sau în viață dacă nu vă mai simțiți "înfometat**" - realizați că dezvoltarea resurselor interioare, cum ar fi încrederea și fericirea, nu poate decât să vă ajute în succesul dumneavoastră. Pe o bază de bunăstare, puteți fi în continuare foarte determinat și ambițios. În plus, asimilarea lucrurilor bune vă antrenează mintea să vadă imaginea de *ansamblu,* ceea ce v-ar putea ajuta să depistați mai multe oportunități.

• **/înțelegeți că veți coborî garda dacă vă simțiți mai** bine, iar **atunci oamenii sunt loviți -** Amintiți-vă că puteți fi în continuare vigilenți și în același timp să vă simțiți bine. Concentrează-te pe construirea unor forțe interioare, cum ar fi determinarea, reziliența, încrederea și faptul că te simți îngrijit, astfel încât să devii mai puțin îngrijorat de scăderea gărzii.

• **Convingerea că a căuta să te simți bine este egoist, deșert sau păcătos, sau că este neloial sau nedrept față de cei care suferă, sau c ă nu meriți acest lucru -** Este moral să cauți bunăstarea *tuturor* ființelor, iar "toate ființele" îl include și pe cel care poartă ecusonul tău. și tu contezi. Creșterea fericirii tale nu va crește suferința celorlalți și nici creșterea suferinței tale nu îi va face pe ei mai fericiți. De fapt, dezvoltându-vă forțele interioare, inclusiv pacea, mulțumirea și dragostea, veți avea mai mult de oferit celorlalți. A primi laude sau un

sentiment de realizare nu vă va face îngâmfați; pe măsură ce oamenii se simt mai plini în interior, este mai puțin probabil să se umfle în pene sau să devină aroganți.

• **/să știți că dacă vă lăsați să vă simțiți bine, veți dori mai mult, dar veți fi** dezamăgit **-** Recunoașteți că dacă vă simțiți bine astăzi, sunt șanse mari să vă simțiți bine și mâine și, astfel, să nu fiți dezamăgit. Chiar dacă veți fi dezamăgit, să știți că acest lucru va fi neplăcut, dar nu copleșitor. Puneți riscurile dezamăgirii în perspectivă: Ce este mai mare, costul unei dezamăgiri ocazionale sau beneficiul de a vă simți bine și de a vă construi puncte forte în interior?

• **Ca femeie, ai fost socializată pentru a-i face fericiți pe ceilalți, nu pe** tine **-** nevoile și dorințele **tale** au același statut ca și ale lor. și dacă vrei să ai grijă de alții, trebuie să te îngrijești pe tine.

• **Ca bărbat, ai fost socializat să fii stoic și să nu-ți pese de** experiența **ta -** trebuie să te realimentezi sau vei rămâne fără benzină. De asemenea, dezvoltarea "mușchilor" interiori te face mai puternic, nu mai slab.

• **Experiențele pozitive le activează pe cele negative -** Acest **lucru** este contraintuitiv, dar este de fapt comun. De exemplu, faptul de a te simți iubit poate trezi sentimente de neființă din partea persoanei potrivite. Dacă vi se întâmplă așa ceva, să știți că orice este negativ nu schimbă adevărul a ceea ce este pozitiv. Apoi, reconcentrează-te asupra experienței pozitive, în special asupra aspectelor sale plăcute (ceea ce te va ajuta să-ți mențiii atenția în ea).

• **Există beneficii în a nu te simți bine - Uneori**, să recunoaștem, poate exista o anumită satisfacție în a fi indignat, jignit, rănit, resentimentar, indignat pe bună dreptate sau chiar înnebunit. Dar, la sfârșitul zilei, ce este mai bine pentru tine: aceste câștiguri... sau să te simți bine?

• **Ai fost pedepsit pentru că** ai **fost energic sau fericit -** Recunoaște cu **adevărat** că astăzi petreci timp cu oameni diferiți de cei din copilărie. Observați persoanele care sunt de acord cu faptul că vă simțiți bine. Nu v-ar fi plăcut dacă cineva v-ar fi luat apărarea când erați tânăr, plin de viață și vesel? Ei bine, puteți fi acea persoană pentru dumneavoastră astăzi.

• **Credința că nu există nimic bun în tine** - binele pe care ceilalți îl văd în tine nu este o iluzie a lor. Este *real*, la fel de real ca și mâinile tale. ține-te de cunoașterea realității acțiunilor tale utile, a intențiilor bune și a sentimentelor tale de grijă. Dacă oamenii te-au pus la pământ sau te-au făcut de rușine în trecut, recunoașterea realității bunătății tale este o modalitate de a fi corect și bun cu tine însuți astăzi. (Pentru mai multe informații, consultați secțiunea despre recunoașterea binelui din tine însuți din capitolul 6 și practica "Să te simți ca o persoană bună" de pe această pagină).

• **Convingerea că nu are rost să te simți bine, deoarece unele lucruri sunt încă rele - Să** știi că lucrurile rele care există nu le elimină pe cele bune; gaura nu scapă de gogoașă. În plus, o modalitate de a face față răului este de a crește binele. Îmi place acest proverb: Mai bine să aprinzi o singură lumânare decât să blestemi întunericul.

Abordarea provocărilor într-un mod receptiv

Viața are multe provocări, de la rude agravante la boli grave. Un mod de a vă gândi la acestea este în termeni de nevoi esențiale de siguranță,

satisfacție și conexiune. Pentru a face față unei probleme într-un mod receptiv, mai degrabă decât reactiv, încercați să apelați la forțele interioare și la experiențele aferente care pot avea cel mai bine grijă de nevoia centrală care este pusă la încercare.

Să presupunem că aveți de-a face cu o persoană care se comportă agresiv sau amenințător cu dumneavoastră, chiar și în moduri subtile; aceasta ar fi o persoană care activează sistemul de evitare a răului din creierul dumneavoastră, o persoană în preajma căreia nu vă simțiți în deplină siguranță. O abordare reactivă față de această persoană ar implica sentimente de anxietate (de la neliniște la teamă cruntă), furie (de la exasperare la indignare) sau amorțeală; și ar implica acțiuni precum lupta (de exemplu, cearta), fuga (de exemplu, retragerea) sau înghețarea (de exemplu, imobilizarea). Pe cât de ușor de înțeles și de obișnuit este "a deveni roșu", pe atât are și costuri pentru dumneavoastră și pentru ceilalți.

Alternativ, imaginați-vă o abordare receptivă a acestei persoane. Ai putea începe prin a te pune de partea ta, a avea compasiune față de tine însuți și a-ți câștiga timp pentru a înțelege ce se întâmplă și pentru a-ți forma un plan pentru a rezolva situația. Apoi ați putea să vă bazați pe forțele interioare și pe experiențele aferente în sistemul de evitare a daunelor. Amintiți-vă de protecțiile și resursele din viața dvs. și apelați la experiențele anterioare în care v-ați simțit puternic și determinat. Verificați de două ori ipotezele și gândirea dumneavoastră și asigurați-vă că nu subestimați sau supraestimați amenințarea; puneți amenințarea, oricare ar fi ea, în perspectivă. Expirați și faceți alte lucruri relaxante pentru a vă simți mai puțin tensionați și pentru a vă simți mai rece, mai calm și mai liniștit. A d u n a ț i - v ă resurse, cum ar fi sprijinul altor persoane; încercați să aveți sentimentul unor aliați care vă

sunt alături. Atunci când acționați, fiți prudent în mod corespunzător, dar nu vă lăsați intimidat sau intimidat. Fiți chibzuit, serios și susținut, mai degrabă decât impulsiv, autodepășitor sau rapid să renunțați. Imaginați-vă rezultatele probabile ale "înverzirii". Deși această abordare nu garantează un rezultat bun, de obicei este cea mai bună strategie pentru unul.

Puteți adopta o abordare similară cu condițiile care vă provoacă nevoile de satisfacție sau de conectare. Aruncați o privire la tabelul "Potrivirea unor experiențe antidot la materialul negativ", din capitolul anterior (această pagină), și vedeți ce experiențe cheie și forțe interioare v-ar putea ajuta să rămâneți receptiv în fața oricăror condiții dificile din viața dumneavoastră în aceste zile. Pe măsură ce activați și vă bazați pe aceste experiențe și puncte forte, veți avea ocazia să le asimilați din nou și din nou, instalându-le în creierul dumneavoastră tot mai profund.

Pe lângă faptul că vă puteți baza pe experiențele cheie care se potrivesc cu condițiile dificile din momentul respectiv, vă puteți *imagina cum* veți face față în viitor într-un mod receptiv. Acest lucru se numește *repetiție mentală*, despre care s-a demonstrat că îmbunătățește performanța în diverse sarcini. Încercați practica de mai jos, adaptând-o după cum doriți. Ea include puncte forte interioare pentru toate cele trei nevoi de bază și vă puteți concentra pe cele care vă vor fi cele mai utile pentru o anumită provocare; capitolul următor oferă practici ghidate care explorează în detaliu multe dintre aceste puncte forte interioare. Începem:

Așezați-vă în voi înșivă, respirând câteva ori, centrându-vă. Alegeți o provocare și observați-o ca și cum ar fi privită din perspectiva unei păsări.

Luați în considerare unele dintre reacțiile pe care le-a stârnit în voi și cum ați dori s ă o abordați în viitor.

Pentru început, apelați la sentimentul de a fi de partea voastră, de a avea grijă de voi înșivă, de a avea compasiune pentru tot ceea ce este greu sau dureros pentru voi. Găsiți un sentiment de putere și determinare. Lăsați să vă pătrundă faptul că, în principiu, sunteți în regulă în acest moment.

În ceea ce privește provocarea, fiți conștienți de modurile în care sunteți protejați și sprijiniți. Expirați încet și relaxați-vă puțin. Imaginați-vă că faceți față provocării rămânând în același timp stăpâni pe voi înșivă, fiind rezonabil de calmi chiar dacă trebuie să fiți fermi, fără să vă încurcați cu alții, fără să intrați în război cu cineva sau cu ceva. Expirați și mai relaxați-vă puțin. Văzând dacă puteți găsi un sentiment de pace legat de provocare.

Invocă un sentiment de recunoștință și de bucurie pentru întregul ansamblu al vieții tale. Fiți conștienți de numeroasele lucruri care încă merg bine în ciuda provocărilor. Simțiți-vă hrăniți de plenitudinea acestui moment. Concentrează-te pe ceea ce se află în interiorul tău

putere de influență în ceea ce privește această provocare. Începeți să vă faceți planuri pentru ceea ce este posibil să faceți. Observați câteva dintre multele alte moduri în care în viața dumneavoastră vă puteți simți împlinit și de succes. Imaginați-vă cum ați putea aborda această provocare dintr-un loc în care vă simțiți deja mulțumit și împlinit.

Imaginează-ți că ești ancorat în sentimentul că ceilalți au grijă de tine în timp ce te angajezi în această provocare. Simțiți-vă încurajați de ei, primiți

compasiune, simpatie și sprijin din partea lor. Încercați să aveți un sentiment de iubire din partea l o r c a r e curge spre voi, în voi, umplându-vă inima. Imaginați-vă, de asemenea, că grija, prietenia și iubirea curg din voi. Vedeți dacă puteți să vă simțiți ridicat și purtat de căldură sufletească, astfel încât să faceți față dificultăților dintr-un loc al compasiunii pentru voi și pentru ceilalți. Urați-vă binele dumneavoastră și al celorlalți, chiar dacă vă apărați cu tărie. Imaginați-vă cum ați putea face față provocărilor dacă ați avea un puternic sentiment interior de iubire și de iubire.

Imaginați-vă că simțiți un sentiment general de pace, mulțumire și iubire în timp ce faceți față acestei provocări. ținеți orice experiență negativă într-un spațiu mare și netulburat de conștientizare. Imaginați-vă unele dintre rezultatele bune ale rămânerii în mod fundamental pașnice, mulțumite și iubitoare în ceea ce privește această provocare. Permiteți ca cunoașterea și aprecierea acestor rezultate bune să vă motiveze să aduceți o abordare receptivă la această provocare în zilele următoare.

ACOPERIREA

• În contexte formale și informale, atunci când primiți o lecție bună, folosiți pașii HEAL pentru a vă ajuta să o asimilați cu adevărat. Însușirea lucrurilor bune ar putea îmbunătăți substanțial câștigurile unei persoane din formarea în domeniul resurselor umane, psihoterapie, formare în domeniul mindfulness, coaching sau aspectele psihologice ale tratamentelor medicale.

• Asimilați experiențe satisfăcătoare legate de comportamentele pe care doriți să le încurajați la dumneavoastră. În cazul dorințelor

problematice, cum ar fi dependențele, v-ați putea ajuta să alegeți din ce în ce mai mult o fericire mai mare în detrimentul uneia mai mici.

• Atunci când căutați experiențe cheie, fiți inventivi și buni cu voi înșivă. Chiar dacă nu puteți avea toată plăcinta la care tânjiți, luați cât de mult puteți.

• Este normal să fii afectat de trecut din cauza unor evenimente dureroase sau a unor lipsuri de "provizii" psihologice importante. Poți folosi experiențele cheie pentru a umple acest gol din inima ta.

• Dacă vă ocupați de starea depresivă sau de traume, puteți intensifica beneficiile intervențiilor standard prin administrarea de bine.

• În relații, aprecierea și internalizarea a ceea ce este de fapt bun în ele va face, de obicei, ca fiecare persoană să se simtă mai bine și va întări legătura dintre ele.

• Atât în mod formal, cât și informal, puteți folosi pașii HEAL pentru a-i ajuta pe alții, inclusiv pe copii.

• Se întâmplă frecvent să apară blocaje legate de asimilarea binelui. Aceste blocaje sunt o șansă de a învăța mai multe despre tine însuți. De asemenea, le puteți gestiona în mod eficient.

• Atunci când vă confruntați cu o provocare, experiența punctelor forte cheie vă va ajuta să o faceți față într-un mod receptiv. Pe măsură ce experimentați aceste puncte forte din nou și din nou, veți putea să rămâneți în zona verde cu provocări din ce în ce mai intense.

Capitolul 10

21 Bijuterii

Acest capitol este o colecție de practici pentru a crește punctele forte cheie din interiorul tău. Mă gândesc la acestea ca la douăzeci și una de bijuterii pentru cufărul cu comori al inimii. Acestea includ un sentiment de protecție, relaxare, plăcere, entuziasm, autocompătimire, sentimentul de a fi o persoană bună - și, desigur, semnele distinctive ale creierului receptiv: pace, mulțumire și iubire. Acestea sunt forțele interioare fundamentale pe care am văzut cum mi-au schimbat propria viață și viețile altora. Căutați ocazii de a experimenta aceste puncte forte în viața de zi cu zi, plus folosiți practicile ghidate de mai jos pentru a le împleti în creierul dumneavoastră ori de câte ori doriți.

Cum se utilizează acest capitol

Punctele forte cheie sunt organizate în funcție de cele trei nevoi principale ale dumneavoastră, de siguranță, satisfacție și conexiune, cu șapte puncte forte pentru fiecare dintre ele. Fiecare practică începe cu o introducere și apoi vă ghidează prin cei patru pași HEAL de asimilare a lucrurilor bune. Deoarece cunoașteți deja acești pași, sugestiile mele vor fi scurte și directe. Deoarece fiecare practică este de sine stătătoare, va exista o oarecare repetare inevitabilă a sugestiilor. Simțiți-vă liberi să le adaptați la propriile nevoi. De exemplu, s-ar putea să constatați că modul în care vorbesc despre absorbția unei forțe poate fi aplicat și la absorbția unei alte forțe.

Nu uitați că al patrulea pas din aceste practici este opțional. Dac ă aveți de gând să includeți acest pas, înainte de a începe una dintre practicile ghidate, vedeți dacă puteți identifica un declanșator neutru care a devenit asociat cu materialul negativ. Dar adesea nu există un declanșator neutru clar; dacă nu vă puteți gândi la unul, este în regulă și puteți face în continuare celelalte părți ale celui de-al patrulea pas.

O singură problemă sau dorință

Dacă te confrunți cu o anumită situație, relație sau stare de spirit, cum ar fi o muncă obositoare, dar necesară, la serviciu, un adolescent cu atitudine sau o stare de melancolie, atunci ai putea găsi puterea care îți va oferi ajutorul specific de care ai nevoie și să te concentrezi asupra acesteia pentru o vreme. De exemplu, tăria refugiului (această pagină) v-ar ajuta în cazul în care vă simțiți epuizați, asertivitatea plină de compasiune (această pagină) în cazul unei relații dificile, iar recunoștința și bucuria (această pagină) în cazul depresiei. Pentru punctele forte care se potrivesc bine cu provocări specifice, consultați tabelul "Potrivirea unor experiențe antidot cu materiale negative" din capitolul 8 (această pagină).

Concentrarea pe o nevoie de bază

Sau poate că ați dori să vă dezvoltați toate cele șapte puncte forte legate de una dintre nevoile dvs. de bază. Dacă anxietatea sau furia sunt preocupări, luați în considerare punctele forte din secțiunea intitulată "Siguranță" de pe această pagină. Problemele legate de dezamăgire, frustrare, pierdere, impulsivitate sau dependență ar fi servite de a avea mai multe dintre punctele forte din secțiunea "Satisfacție" care urmează. Iar pentru

singurătate, suferință, rușine, invidie, stimă de sine scăzută sau rea-voință, mergeți la secțiunea finală, "Conexiune". Dacă doriți, concentrați-vă pe un nou punct forte în fiecare zi a săptămânii și vedeți cum vă simțiți la sfârșitul acesteia. Sau puteți pur și simplu să țineți minte toate cele șapte puncte forte și să vă bazați pe oricare dintre ele v-ar ajuta cel mai mult într-o anumită situație. De asemenea, puteți utiliza lista de verificare "Hardwiring Your Happiness" din capitolul anterior pentru a urmări punctele forte pe care le-ați cultivat în fiecare zi.

Cele mai bune zece

Toate punctele forte enumerate în acest capitol sunt valoroase. Dar, dacă ar trebui să aleg doar zece, acestea ar fi: refugiu, a te simți bine în acest moment și pace (pentru siguranță); entuziasm, a simți plenitudinea acestui moment și mulțumire (pentru satisfacție); a te simți îngrijit, a te simți o persoană bună și iubire (pentru conexiune); și un sentiment integrat de pace, mulțumire și iubire c a r e s e î m b i n ă (vezi practica de la sfârșitul capitolului 7). Și sunteți bineveniți să vă creați propriul top 10.

Puteți încerca zilnic câte o forță diferită, timp de zece zile, sau vă puteți concentra pe două sau trei forțe în fiecare zi. Dacă doriți o scufundare în profunzime pe parcursul a trei zile, puteți exersa cele trei puncte forte pentru siguranță în ziua 1, cele trei pentru satisfacție în ziua 2 și cele trei pentru conexiune în ziua 3; de asemenea, dimineața și seara, în fiecare din aceste zile, faceți practica "Un minut pentru bine" din caseta de pe această pagină.

21 de zile de bine

Dacă vreți să mergeți cu adevărat pentru asta, ce-ar fi să vă luați doar trei săptămâni pentru a vă stimula mintea, creierul și viața? Alege o nouă putere în fiecare zi și simte cum crește în tine. Ai putea explora cele douăzeci și unu de puncte forte în succesiunea lor aici. Sau ai putea să le angajezi în cicluri de trei zile, alternând între nevoi (siguranță, satisfacție și conexiune),

cu câte o adresă în fiecare din cele trei zile consecutive. Pentru a vă distra, ați putea adopta o abordare de tip popcorn și să alegeți un punct forte la întâmplare în fiecare zi, eliminându-le treptat până când rămâne doar unul singur. Dacă doriți, ați putea înlocui unul sau mai multe dintre punctele forte de mai jos cu un alt punct forte, cum ar fi curiozitatea sau generozitatea.

Pentru a îmbogăți acest proces, puteți să scrieți un jurnal despre el, să îl faceți cu un prieten sau în familie, sau să îl integrați în terapie, în procesul de abstinență sau în practica spirituală. Gândiți-vă la acest lucru ca la un fel de retragere sau, dacă vi se pare prea spartan, ca la o vacanță într-un spa de lux în care vă scăldați în experiențe de vindecare luxuriante, mai degrabă decât în noroi sulfuros. La finalul celor trei săptămâni, onorați-vă eforturile sincere și sărbătoriți rezultatele.

Punând deoparte douăzeci și una de zile la rând pentru a vă bucura și a aprofunda aceste puncte forte, vă puteți asigura că nevoile voastre de bază de siguranță, satisfacție și conexiune sunt mai mult îngrijite și vă veți odihni cu o stabilitate crescândă în cadrul verde și receptiv al creierului vostru. Pe parcurs, vei fi un bun prieten pentru tine însuți, acumulând impuls și făcându-ți un obicei de a te hardwiring fericire.

UN MINUT / SAU BUN

Dacă aceste opțiuni vi se par prea complicate, nicio problemă. Luați-vă doar un minut pentru a face ceea ce fac eu adesea la prima trezire, chiar înainte de culcare, la începutul meditației sau înainte de a intra într-o situație dificilă:

Pentru o respirație sau trei, fiți conștienți de ceea ce se întâmplă în general în mintea și corpul vostru, fără a încerca să le schimbați. Găsiți o intimitate cu voi înșivă.

Începeți să vă relaxați, lăsându-vă respirația să se domolească și să încetinească. Deconectați-vă de orice gândire îngrijorată. Eliberați orice tensiune. Atingeți un sentiment de putere și recunoașteți protecțiile, cum ar fi prietenii din apropiere. Observați c ă sunteți î n regulă în acest moment. Odihniți-vă într-opace crescândă.

Aduceți-vă în minte unul sau mai multe lucruri pentru care sunteți recunoscător sau vă bucurați. Gândiți-vă la ceva care vă face să vă simțiți fericiți. Simțiți plenitudinea deja prezentă în acest moment. Odihniți-vă într-o mulțumire crescândă. Aduceți-vă în minte una sau mai multe persoane (sau un animal de companie) care țin la dumneavoastră. Permiteți-vă să vă simțiți apreciat, plăcut sau iubit. Fiți conștienți de propria voastră căldură și grijă față de ceilalți. Odihniți-vă într-o iubire în creștere.

Apoi, simțiți un sentiment de pace, mulțumire și iubire împletite în mintea voastră, trei aspecte ale unei singure experiențe globale de ușurință și

întoarcere acasă. Odihniți-vă în mintea receptivă. Dacă doriți, imaginați-vă că vă deplasați prin ziua dumneavoastră în acest mod receptiv.

Terminați cu încă o respirație sau două, în timp ce simțiți că pacea, mulțumirea și dragostea se scufundă în vot.

Siguranță

Atunci când vă simțiți în siguranță, sistemul de evitare a daunelor devine verde, intrând în modul de reacție. Puteți să vă dezvoltați atât capacitatea de a *fi în* siguranță, cât și sentimentul de a vă *simți în* siguranță prin absorbția regulată de *protecție, putere, relaxare, refugiu, văzând clar amenințările Și resursele, simțindu-vă bine în acest moment* și *pace*. (Experiențele cheie din sistemul de atașament vă pot ajuta, de asemenea, să vă simțiți în siguranță, iar acestea le vom explora în "Conexiunea"). Acest lucru vă va ajuta să vă simțiți din ce în ce mai în largul vostru în viață, având din ce în ce mai puțină nevoie să vă luptați cu experiențele neplăcute sau să le îndepărtați.

Sistemul de evitare este înrădăcinat în circuite vechi din trunchiul cerebral și subcortex care sunt rapide (bune pentru supraviețuire), dar rigide (nu sunt bune pentru calitatea vieții sau pentru vindecarea vechilor dureri). Din nefericire, aceste circuite învață lent, deoarece trunchiul cerebral și subcortexul au, în general, mai puțină neuroplasticitate decât are cortexul. De fapt, aceste părți mai vechi ale creierului tău au nevoie de *multă* liniște pentru a fi liniștite. Așadar, încercați să folosiți multe ocazii pentru a asimila experiențele-cheie de mai jos.

Pe lângă beneficiile lor generale, practicile din această secțiune ar trebui să vă consolideze *toleranța la stres*, capacitatea de a rămâne deschis, centrat și ancorat în modul de reacție în timp ce trăiți experiențe inconfortabile. Toleranța la anxietate este ca un amortizor care vă ajută să gestionați denivelările neplăcute ale vieții fără a deveni aversivi și, prin urmare, reactivi față de acestea. Ele încă dor și cu siguranță nu sunt preferatele tale, dar nu te superi din cauza lor și nici nu înrăutățești un lucru rău cu reacții exagerate. Acesta este motivul pentru care multe studii au arătat că toleranța la stres este o sursă fundamentală de reziliență, fericire și realizări.

Protecție

Protecția diminuează sentimentul de alarmă al unei persoane. Atunci când vă simțiți protejat, este mai puțin nevoie de întărire, pază sau anxietate. Este ca și cum ai privi o furtună din interiorul unui adăpost robust: Ar putea exista în continuare amenințări sau probleme afară, dar acestea nu pătrund pentru a vă face rău.

H *Observați orice sentiment de protecție deja prezent în prim-planul sau în fundalul conștiinței. Poate o senzație de ziduri puternice în jurul tău, uși închise și încuiate și alte persoane în apropiere*.

De asemenea, poți crea un sentiment de protecție gândindu-te la resursele din interiorul tău și din viața ta care te-ar putea proteja, cum ar fi capacitățile, virtuțile, acreditările, prietenii și familia. De asemenea, vă puteți imagina protectori pentru dumneavoastră, cum ar fi persoane care țin la dumneavoastră, chiar un întreg grup de protectori. Imaginați-vă, poate, un câmp de forță pe care nimic nu-l poate penetra pentru a vă răni.

E *Deschis la sentimentul de protecție. Explorați cum este această experiență. Lăsați-o să vă umple corpul și mintea și să devină tot mai intensă. Rămâneți cu ea, ajutați-o să dureze. Deschideți-vă la ușurare sau ușurință interioară pe măsură ce vă simțiți protejat. Ați putea adăuga la această experiență prin întruchiparea ei; de exemplu, priviți imagini ale unor persoane despre care știți că țin la dumneavoastră, sau treceți-vă degetele peste încuietoarea unei uși, sau sprijiniți-vă de un perete sim țindu-i soliditatea*.

A *Simțiți și intenționați ca această experiență de protecție să se scufunde în voi în timp ce vă scufundați în ea. știți că devine o parte din voi, o resursă pe care o puteți lua cu voi oriunde ați merge. Pe măsură ce protecția se cufundă în voi, simțiți o diminuare a oricărei nevoi de a rezista sau de a vă împotrivi la orice lucru din interiorul vostru sau din lume. Orice sentiment de alarmă sau amenințare dispare. Cu protecția care se cerne în tine, poți renunța la pază, vigilență și anxietate*.

L *Fiți conștienți atât de sentimentul de protecție,* cât și de *sentimentele de teamă sau vulnerabilitate. Mențineți experiența pozitivă de protecție mai proeminentă în conștiință, iar dacă sunteți deturnat de materialul negativ, renunțați la el. Simțiți că sentimentul de protecție vă liniștește și că intrați în locurile înspăimântate sau vulnerabile din interior. Poate că există o imagine a unui protector hrănitor care protejează cu succes părți fragile sau tinere din tine de pericol. Sentimentul de protecție se scufundă în părțile speriate din tine, le liniștește, ajutând aceste părți să se simtă mai bine. Apoi, atunci când doriți, renunțați la orice material negativ și rămâneți doar cu acest sentiment de protecție. De câteva ori în următoarea oră, timp de o duzină sau mai multe secunde la un moment dat, conștientizați doar*

materialul neutru sau pozitiv - cum ar fi sentimentul de protecție - aducându-vă în minte, de asemenea, un declanșator neutru (de exemplu, persoane, situații, idei) al sentimentului de anxietate sau vulnerabilitate.

Putere

Frica provine din diferența percepută între punctele forte interne și provocările externe. Pe măsură ce sentimentul tău de putere autentică crește, acest decalaj se va micșora, chiar până la zero. Forța nu înseamnă să te umfli în pene sau să devii agresiv. Determinarea, tenacitatea, aplecarea, dar nu ruperea, și integritatea sunt forme de putere. La fel sunt și suportarea unor vremuri grele și supraviețuirea unor vremuri teribile.

H *Observați orice senzație de forță deja prezentă în prim-planul sau în fundalul conștiinței, cum ar fi o vitalitate continuă a corpului, inima care bate cu putere sau o grijă constantă pentru ceilalți. Conștiința însăși este puternică, capabilă să rețină fiecare părticică din experiența dumneavoastră*.

De asemenea, creați un sentiment de forță. În evenimentele recente sau în trecutul vostru, căutați momentele în care ați fost puternici. Poate că ați apelat la corpul dvs. pentru a rămâne în picioare în timpul unei zile lungi la serviciu sau pentru a continua să alergați în timpul unui antrenament. Poate că v-ați apărat pe dumneavoastră sau pe altcineva. Poate că ați reușit să faceți ceva chiar dacă ați vrut să renunțați. Lăsați ca ideile acestor momente să devină un sentiment *de putere* resimțit.

E *Deschis la sentimentul de forță. Explorați cum este această experiență. Lăsați-o să vă umple corpul și mintea și să devină tot mai intensă. Rămâneți cu ea, ajutați-o să dureze, faceți-i un sanctuar în mintea dumneavoastră. Întoarceți-vă la această experiență dacă atenția vă rătăcește. Deveniți mai calm și mai încrezător pe măsură ce vă simțiți mai puternic. știți că puteți face față la ceea ce vă aduce viața. Găsiți lucruri care sunt proaspete în legătură cu experiența de forță. Vedeți cum este să vă simțiți puternici fără furie. Amintiți-vă un moment în care ați fost ferm, grav sau asertiv fără a deveni agresiv sau iritat. Puteți întruchipa puterea în diverse moduri: poate că încordați diferiți mușchi pentru a le simți puterea, sau îndreptați-vă, sau puneți-vă o expresie hotărâtă pe față și vedeți cum arată în oglindă. Fiți conștienți de modul în care puterea este importantă pentru dumneavoastră personal, de ce contează; recunoașteți relevanța ei pentru dumneavoastră*.

A *Intenționați ca această experiență de putere să se scufunde în voi, în timp ce voi vă scufundați în ea. Simțiți că puterea intră în voi ca un combustibil, ca o energie revigorantă. Lasă-te să te schimbi puțin, lasă-te să devii mai puternic. Să știți că forța se scufundă în voi, se țese în voi, devenind o resursă interioară pe care o puteți lua cu voi oriunde mergeți - deopotrivă puternică și portabilă. Pe măsură ce forța se afundă în voi, simțiți o eliberare de orice luptă cu ceva în interiorul vostru sau în lume. Nu mai este nevoie să te împotrivești nimănui sau oricărui lucru*.

L *Fiți conștienți atât de sentimentul de putere,* cât și de *cel de slăbiciune. Păstrați experiența pozitivă a puterii mai proeminentă în conștientizare, iar dacă sunteți deturnat de materialul negativ, renunțați la el. Forța susține și se impregnează în locurile din interior care s-au simțit împinse sau copleșite, poate când erați copil. Acum vă simțiți puternici, ca un copac*

puternic și adânc înrădăcinat; vânturile vieții și ale altor oameni trec pe lângă voi, iar voi rămâneți în picioare și după ce trec. Când doriți, renunțați la orice material negativ și rămâneți doar cu sentimentul de putere. De câteva ori în următoarea oră, timp de o duzină sau mai multe secunde la un moment dat, conștientizați doar materialul neutru sau pozitiv - cum ar fi sentimentul de putere - aducându-vă în minte și un declanșator neutru al sentimentului de slăbiciune sau de copleșire.

Relaxare

Pe măsură ce vă relaxați, sistemul nervos parasimpatic devine mai activ, ceea ce calmează sistemul nervos simpatic de luptă sau de fugă. Tensiunea se scurge din corpul dumneavoastră, ritmul cardiac și respirația încetinesc, iar digestia se ușurează - toate acestea reduc cadența semnalelor interne de amenințare, ceea ce vă ajută să vă relaxați și mai mult.

H *Observați orice senzație de relaxare deja prezentă în conștiința dumneavoastră. De exemplu, în respirație sau în părți ale corpului care sunt nemișcate, ar putea exista o oarecare ușurință și o oarecare eliberare. De asemenea, puteți crea un sentiment de relaxare. Faceți mai multe respirații în care expirația este de aproximativ două ori mai lungă decât inspirația. Relaxați punctele cheie, cum ar fi mușchii maxilarului, limba, gura și ochii. Respirați în diafragmă, chiar sub cutia toracică. Simțiți cum tensiunea se scurge din corpul dumneavoastră. Imaginați-vă că vă aflați într-un cadru relaxant, cum ar fi pe plajă, sub un soare cald. Puteți, de asemenea, să vă relaxați progresiv părți ale corpului, pornind de la picioare spre cap*.

E *Deschideți-vă la relaxare și simțiți cum este. Lăsați-o să vă umple, devenind tot mai intensă. Rămâneți cu ea, ajutați-o să dureze. Dați-i drumul din ce în ce mai mult pe măsură ce vă relaxați. Abandonați-vă unui delicios sentiment de calm. Observați diferite aspecte ale acestei experiențe, păstrând-o proaspătă pentru dumneavoastră. Simțiți o liniște crescândă. Întruchipați relaxarea, întinzându-vă, legănându-vă ușor înainte și înapoi sau lăsându-vă fața să se relaxeze complet. Gândiți-vă la un mod în care v-ar putea ajuta să fiți mai relaxat acasă sau la serviciu*.

Un *sentiment că relaxarea se cufundă în tine, devenind o parte din tine. Pe măsură ce deveniți mai relaxat, puteți simți cum orice tensiune sau rezistență dispare*.

L *Fiți conștienți atât de relaxare, cât* și de *tensiune. Mențineți relaxarea mai proeminentă în conștientizare; dacă sunteți deturnat de materialul negativ, renunțați la el. Relaxarea înseamnă să te afunzi și să relaxezi locurile din interiorul tău care au fost tensionate sau contractate. Tensiunea se relaxează pe măsură ce relaxarea se instalează în ea ca o ploaie blândă. Când doriți, lăsați să plece orice material negativ și rămâneți doar cu sentimentul de relaxare. De câteva ori în următoarea oră, conștientizați doar materialul neutru sau pozitiv - cum ar fi sentimentul de relaxare - aducându-vă în minte și un declanșator neutru al senzației de încordare*.

Refugiu

Un refugiu este orice lucru care vă oferă un sentiment de sanctuar, de refacere, de înălțare sau de sacralitate. Vă puteți odihni și reîncărca într-un

refugiu chiar și atunci când durerea sau dificultatea se învârte în jurul vostru.

H *Observați orice sentiment de refugiu care este deja prezent în mintea voastră. Poate că sunteți acasă, în pat, în cadă sau în baie, sau îmbrățișându-vă cu partenerul dvs. Sau vă aflați sub copaci și stele. Sau vă simțiți în pace în meditație sau rugăciune. Puteți, de asemenea, să creați un sentiment de refugiu amintindu-vă că vă aflați într-un loc pe care îl iubiți, cum ar fi o cabană pe un lac în care familia dvs. a stat în fiecare vară. Alte potențiale refugii includ profesorii, învățăturile și comunitățile celor învățați. Ați putea găsi refugiu în simplul fapt de a vă strădui, de a fi războinic și de a nu renunța. Sau în capacitatea ta de a vedea ceea ce este adevărat, de a face diferența între gogoașă și gaură sau între oamenii care te tratează bine și cei care nu o fac. Ai putea să te refugiezi în rațiune, în procesul de a înțelege lucrurile. Sau în spiritualitate sau religie, sau în ceea ce simțiți ca fiind Dumnezeu.*

E *Explorați calitățile anumitor refugii, cum ar fi un loc sau o persoană. Apoi deschideți-vă spre un sentiment general de refugiu. Cum este să simțiți că vă aflați într-un refugiu sigur? Că sunteți ancorat în lucruri care sunt demne de încredere și hrănitoare? Lăsați această experiență să vă umple, devenind tot mai intensă. Rămâneți cu ea, ajutați-o să dureze. Ați putea întruchipa sau pune în practică sentimentul de refugiu mergând în sanctuare personale, de la un scaun confortabil și familiar din s u f r a g e r i e până la o biserică sau un templu; sau ați putea aduce ceva cu semnificație personală sau sacru în dormitorul vostru.*

Un *sentiment că experiența refugiului devine o parte din tine. Explorați sentimentul de refugiu ca fiind ceva* de la care *veniți, mai degrabă decât ca fiind ceva la care mergeți. Pe măsură ce vă simțiți din ce în ce mai bine așezat în refugiu, eliberați orice luptă cu ceva*.

L *Fiți conștienți atât de experiența de refugiu,* cât și de *orice senzație de împingere sau epuizare. Rămâneți centrați în refugiu pe măsură ce aceste provocări trec, în timp ce rămâneți adăpostiți și hrăniți. Lăsați să pătrundă în voi conștiința că dificultățile și durerile pot veni și pleca fără să vă copleșească. Poate simțiți că sentimentele de refugiu se conectează cu sentimentele tinere de a fi invadat sau nesigur. Când doriți, renunțați la orice material negativ și rămâneți doar cu sentimentul de refugiu. De câteva ori în următoarea oră, conștientizați doar materialul neutru sau pozitiv - cum ar fi sentimentul de refugiu - aducând în același timp în minte un declanșator neutru de a vă simți împins sau secătuit*.

Vederea clară a amenințărilor și a resurselor

Din cauza "paranoiei "tigrului de hârtie"" (capitolul 2), creierul tău tinde să supraestimeze amenințările care vin spre tine și să subestimeze resursele de care dispui pentru a le face față. Atunci când vedeți prin aceste distorsiuni, puteți asimila perspective noi, mai precise și mai liniștitoare și mai utile.

H *Observați-o atunci când vă dați seama că o îngrijorare a fost exagerată sau că ați trecut cu vederea resursele disponibile. Observați când alții ar putea să vă amplifice temerile, poate în propriul avantaj. De asemenea, luați în considerare în mod deliberat convingerile dvs. cu privire la pericolele din lume și la slăbiciunile din propria persoană și căutați dovezi*

că acestea nu sunt adevărate. Poate vorbiți cu alții despre aceste convingeri și despre dovezile pro și contra lor sau doar evaluați-le în interiorul propriei minți. De exemplu, ați putea să enumerați trei sau mai multe motive pentru care o convingere de teamă sau de îndoială de sine nu este adevărată.

E *Deschideți-vă către o viziune mai realistă asupra amenințărilor din viața dumneavoastră și a resurselor de care dispuneți pentru a le gestiona. Lăsați această viziune, această perspectivă, să se extindă în mintea dumneavoastră și reveniți mereu la ea. Deschideți-vă la sentimente conexe de așezare, încredere sau calm. Ați putea întruchipa această experiență spunând cu voce tare sau scriind punctul dumneavoastră de vedere realist despre amenințări și resurse*.

Un *sentiment că această viziune realistă devine o parte din tine. Lăsați să se formeze convingerea că este adevărată. Obțineți sentimentul de a veni din această perspectivă de acum încolo și cum v-ați simți. Pe măsură ce vedeți amenințările și resursele în mod clar, fără distorsiuni, sentimentele de neliniște și anxietate dispar, deoarece știți în inima voastră că puteți face față lucrurilor. Nu este nevoie de teamă*.

L *Fiți conștienți de viziunea dumneavoastră realistă,* precum și de *orice convingeri inexacte care supraestimează amenințările sau subestimează resursele. Continuați să vă regenerați sentimentul de convingere în viziunea realistă, precum și faptul că știți că convingerile inexacte sunt greșite. Imaginați-vă, poate, o persoană puternică și inteligentă în interior care reprezintă viziunea realistă și care se ceartă cu o altă persoană din interior (poate exagerată și prostească) care reprezintă convingerile inexacte - și asigurați-vă că viziunea realistă câștigă. Când doriți, renunțați la orice*

material negativ și rămâneți doar cu viziunea realistă. De câteva ori în următoarea oră, conștientizați doar materialul neutru sau pozitiv - cum ar fi un sentiment de convingere în viziunea realistă - aducând în același timp în minte un declanșator neutru al convingerilor inexacte.

Mă simt bine acum

Majoritatea intrărilor în creierul dumneavoastră provin din interiorul corpului, mai degrabă decât din mediul extern. Acest lucru se datorează faptului că creierul dumneavoastră trebuie să știe, moment cu moment, cum se comportă organele interne pentru a se asigura că sunteți bine. O mare parte din aceste informații circulă prin hipotalamus, iar dacă există cel mai mic semn de ceva în neregulă, acesta sună o alarmă care declanșează setarea reactivă, roșie, a creierului tău. Chiar și mici schimbări în simțul respirației, ritmul cardiac, digestia sau expresia facială pot produce schimbări mari în gândurile și sentimentele tale.

Această legătură strânsă între minte și corp vă oferă o modalitate puternică de a vă odihni într-un sentiment crescând de calm și ușurință, deoarece în cea mai mare parte a timpului corpul dumneavoastră se simte destul de bine. Acesta

mesajele care ajung la creierul tău sunt de obicei ca niște apeluri liniștitoare ale unui paznic de noapte: "Totul este bine, totul este bine". Poate că nu ați fost bine în trecut și poate că nu veți fi bine în viitor, dar în principiu sunteți bine acum.

Din nefericire, aceste vești bune sunt adesea greu de "auzit" din cauza prejudecății negative, care produce un murmur de fundal continuu de anxietate pentru a ne menține mereu puțin nervoși și vigilenți pentru a supraviețui. De cele mai multe ori, aceste mesaje de teamă sunt alarme false. Atunci când profiți de semnalele "totul este bine" care urcă în creierul tău dinspre corp, concentrându-te în mod deliberat asupra faptului că, de fapt, ești în regulă, aproape fiecare moment al vieții tale oferă o ocazie minunată de a ieși din frică și furie și de a intra în pace. Iar în timp, această practică și cele conexe, cum ar fi luarea de relaxare, pot liniști murmurul anxietății inutile.

H *Fiți atent la semnalele corpului dumneavoastră care vă spun că totul este în regulă. Observați că există aer din belșug, că respirația decurge bine. Simțiți-vă pulsul la gât și aflați că inima vă bate bine. Simțiți-vă corpul în întregime și recunoașteți vitalitatea sa fundamentală - chiar dacă există și dureri și boli. Concentrează-te pe părțile corpului tău care se simt bine, chiar dacă alte părți nu se simt bine. Scrutați-vă mediul înconjurător imediat și aflați că în această clipă nu sunteți atacat, că nu sunteți pe cale să muriți. Observați că conștiința însăși este în regulă și că nu este niciodată rănită de ceea ce deține; știți că puteți fi martori ai disconfortului fără a fi*

copleșiți de acesta. Înregistrați din nou și din nou că sunteți bine în acest *moment*.

E *Deschideți-vă la sentimentul că sunteți bine acum. Continuați să reînnoiți acest sentiment, clipă de clipă, în ciuda oricărei anxietăți. De asemenea, deschideți-vă la sentimentele conexe de ușurință, ușurare, calm și relaxare. Abandonează-ți mintea la a te simți bine, în întregime bine*, acum. *Observați senzația constantă de fond a corpului și faptul că acesta continuă să fie cu o continuitate demnă de încredere. Aflați cum este să vă simțiți bine. A ți putea întruchipa această experiență expirând cu un fel de "Uf, în sfârșit în siguranță". Faceți lucruri mărunte pentru a vă simți mai confortabil, cum ar fi să vă puneți un șal dacă sunteți răcit, și lăsați să pătrundă valul rezultat de a vă simți bine*.

Un *sentiment că a te simți bine devine o parte din tine. Fiind în mod fundamental în regulă în interiorul tău, nu este nevoie să respingi nimic, nu există niciun motiv de teamă. Orice luptă cu viața, orice rezistență sau dorință, cade*.

L *Fiți conștienți de experiența de a fi în regulă,* alături de *orice supărare sau anxietate. Ajutați sentimentul de a fi bine din interiorul vostru să se infiltreze în supărare sau anxietate, calmând-o și ușurând-o și punând-o în perspectivă. știți că veți fi în continuare în regulă chiar dacă trebuie să vă confruntați cu lucruri grele. Când doriți, lăsați să plece orice material negativ și rămâneți cu sentimentul de a fi bine acum. De câteva ori în următoarea oră, conștientizați doar materialul neutru sau pozitiv - cum ar fi faptul că vă simțiți bine acum - aducându-vă în minte și un declanșator neutru al sentimentului de supărare sau de anxietate*.

Pace

Pacea este un sentiment global de seninătate și ușurință, fără a fi nevoie să te lupți cu ceva. Este posibil să fiți conștienți de pericole sau provocări, dar în mintea voastră nu este prezentă nicio fugă sau luptă, nicio teamă sau furie. Simțindu-vă în pace în interior, sunteți împăciuitor cu ceilalți.

H *Observați orice senzație de pace deja prezentă în corpul sau în mintea dumneavoastră. Conștiința în sine este pașnică, la fel ca și ritmul respirației, apariția fără efort a obiectivelor turistice și stabilitatea liniștitoare a unui scaun sau a unei mese. De asemenea, creați starea de pace aducându-vă în minte orice lucru care vă ajută să vă simțiți calm, netulburat sau liniștit. Poate o imagine a unui bebeluș care doarme, sunetul valurilor pe o plajă caldă, amintirea simțită a unui moment în care ați fost complet liniștit sau sentimentul vastității netulburate a universului. Puteți, de asemenea, să activați un sentiment de pace apelând la una sau mai multe dintre experiențele-cheie de mai sus, cum ar fi relaxarea sau sentimentul de a fi în regulă în acest moment*.

E *Odată ce găsești un sentiment de pace, deschide-te la el, dăruiește-te lui și lasă-l să-ți umple inima. Ajutați ca sentimentul de pace să fie cât mai puternic și mai durabil posibil. Explorați nuanțele sentimentelor conexe, cum ar fi calmul, liniștea, ușurința și seninătatea. Fiți pe deplin în pace. Dacă doriți, meditați asupra păcii; lăsați-o să fie obiectul atenției și absorbției dumneavoastră. Întruchipați pacea în modul în care mergeți, îi priviți pe ceilalți, întindeți mâna după obiecte și vorbiți*.

Sentimentul că pacea se scufundă în tine în timp ce tu te scufunzi în ea, devenind o parte din tine. Simțiți că respirați pașnic, că respirați pace, că sunteți pace. Nu există niciun fel de bază pentru vreun fel de rezistență față de ceva în interiorul tău sau în lume.

L *Fiți atenți la pacea din prim-planul conștiinței,* precum și la *orice fel de neliniște din fundal. Simțiți că pacea radiază spre exterior în valuri, conectându-se cu tot ceea ce este neliniștit, liniștindu-l și calmându-l. Pacea s e scufundă în părțile tinere din voi care se simțeau speriate sau furioase. Apoi, atunci când doriți, renunțați la orice material negativ și rămâneți doar cu pacea. De câteva ori în următoarea oră, conștientizați doar materialul neutru sau pozitiv - cum ar fi sentimentul de pace - aducându-vă în minte și un declanșator neutru al senzației de neliniște*.

Satisfacție

Atunci când simțiți satisfacție, sistemul de recompensare intră în modul de reacție. Vă puteți dezvolta atât capacitatea de a *fi* satisfăcut, cât și *sentimentul* de satisfacție, prin absorbția regulată a *plăcerii, a recunoștinței și a bucuriei, a emoțiilor pozitive, a realizărilor și a capacității de acțiune, a entuziasmului, a plenitudinii acestui moment* și a *mulțumirii*. Dacă faci acest lucru în mod regulat, atât în viața de zi cu zi, cât și în practicile ghidate de mai jos, te vei simți din ce în ce mai recunoscător, împlinit și plin de succes, în loc de dezamăgit, trist, frustrat sau condus. Vă veți simți deja sătul, fără niciun motiv să alergați după experiențe plăcute sau să vă agățați de ele.

Plăcere

Să te bucuri de gustul pâinii prăjite cu stafide sau de umorul unui desen animat poate părea puțin, dar plăcerile simple ca acestea ușurează tulburările emoționale, îți ridică starea de spirit și îți îmbogățesc viața. De asemenea, ele oferă beneficii pentru sănătate, prin eliberarea de endorfine și opioide naturale care vă scot din stările reactive stresante și epuizante și vă transformă în stări de reacție mai fericite. Ca un bonus, unele plăceri - cum ar fi dansul, sexul, victoria echipei tale într-un meci de baschet sau râsul cu prietenii - vin cu sentimente energizante de vitalitate sau pasiune care îmbunătățesc sănătatea pe termen lung. Oportunități de plăcere sunt peste tot în jurul tău, mai ales dacă incluzi lucruri precum strălucirea curcubeului din micile grăunțe de nisip de pe un trotuar, sunetul apei care cade într-o cadă, sentimentul de conexiune în discuția cu un prieten sau liniștea pe care ți-o dă faptul că aragazul funcționează atunci când trebuie să pregătești cina.

Creierul tău încearcă să se agațe de lucrurile plăcute, dar acest lucru este de fapt stresant, deoarece experiențele sunt în mod inerent efemere și insubstanțiale. În această practică, obțineți ce e mai bun din ambele lumi: vă bucurați de plăceri fără să vă agățați de ele, ceea ce de fapt sporește plăcerea. În plus, veți învăța cum să lăsați experiențele plăcute să curgă prin minte f ă r ă a vă agăța reactiv de ele.

H *Observați orice sentiment de plăcere care este deja prezent. Scrutați simțurile văzului, sunetului, gustului, atingerii și mirosului pentru a găsi plăceri în fundal sau în prim-planul conștiinței. În mintea dumneavoastră, vedeți dacă există ceva amuzant, interesant sau plăcut din punct de vedere estetic. De asemenea, creați plăcere fiind drăguț cu corpul dumneavoastră, căutând frumusețea, glumind, folosindu-vă mâinile într-un meșteșug, făcând*

fotografii frumoase sau făcând o activitate preferată. Petreceți un minut sau o zi căutând lucruri care vă fac plăcere. Explorați-vă plăcerile preferate în profunzime, încetinind și concentrându-vă cu adevărat asupra experienței.

E *Deschideți-vă la o plăcere și ajutați-o să dureze. Continuați să reveniți la ea și eliberați orice gând că nu vă este permis să simțiți această plăcere. Savura-ți-o, așa cum ați putea să vă luați o jumătate de minut pentru a lăsa o mușcătură de trufă de ciocolată să se topească încet în gură. Primiți plăcerea pe deplin și lăsați-o să curgă prin voi fără să încercați să vă agățați de ea. Întruchipați această experiență mișcându-vă spre sau în sursele de plăcere, sau murmurând de plăcere. Reflectați pe scurt asupra modului în care plăcerea este relevantă pentru dumneavoastră, a importanței ei în viața dumneavoastră.*

O *senzație și intenția că plăcerea se scufundă în tine în timp ce tu te scufunzi în ea. Precum apa care se infiltrează în sol, plăcerea devine parte din tine, o resursă pe care o poți lua cu tine oriunde te-ai duce. Simțiți cum plăcerea se instalează în voi fără să încercați să vă agățați de ea. Permiteți-vă să simțiți că în acest moment este suficient și că nu este nevoie să vă doriți mai mult.*

L *Fiți conștienți de plăcere* și de *orice durere și păstrați experiența pozitivă a plăcerii mai proeminentă în conștiință. Simțiți că aceste sentimente de plăcere sunt liniștitoare și intrați în orice durere interioară. Când doriți, renunțați la orice material negativ și rămâneți doar cu sentimentul de plăcere. De câteva ori în următoarea oră, câte o duzină sau mai multe secunde, conștientizați doar materialul neutru sau pozitiv - cum ar fi*

sentimentul de plăcere - aducându-vă în minte și un declanșator neutru (de exemplu, persoane, situații, idei) al senzației de durere.

Recunoștință și bucurie

Recunoștința este un sentiment de mulțumire față de ceva ce ți-a fost dat. Bucuria este un sentiment mai general de mulțumire, recompensă, încântare sau fericire pentru ceva, fără ca acesta să fie neapărat un cadou. De cele mai multe ori, aceste două sentimente dulci formează un amestec, așa că le vom explora împreună aici. Recunoștința, bucuria și sentimentele conexe, cum ar fi aprecierea, pot părea atât de casnice și de tip Hallmark card, încât sunt ușor de respins, dar studiile arată de fapt că cultivarea l o r are beneficii importante și de durată, inclusiv ridicarea stării de spirit, creșterea satisfacției față de viață și dezvoltarea rezilienței.

H *Observați sentimentele de recunoștință sau de bucurie care sunt deja prezente în mintea dumneavoastră. Poate că există un sentiment de fond de bucurie pentru locul în care locuiți, sau sunteți mulțumit de faptul că copilul dvs. este într-o dispoziție bună astăzi. În timp ce vă continuați ziua, fiți deosebit de atent la orice sentiment de recunoștință sau de bucurie care apare în mod natural. De asemenea, creați o experiență de recunoștință sau de bucurie căutând lucruri pentru care să vă simțiți recunoscător sau bucuros. Acestea pot fi aparent mici sau simple. Poate că s-a întâmplat recent ceva frumos, sau aveți suficientă mâncare, sau aveți un prieten care vă place. Ați putea să vă simțiți recunoscător pentru un animal de companie, pentru flori înflorite, pentru noroc, pentru mâini ajutătoare sau pentru însuși darul vieții. Reflectați în mod similar asupra trecutului și viitorului dumneavoastră. Găsiți lucruri pentru care să vă simțiți recunoscători sau*

bucuroși în viețile altora. Ajutați cunoașterea acestor fapte să devină experiențe de recunoștință și bucurie.

E *Deschideți-vă la recunoștință și bucurie. Explorați cum sunt aceste experiențe și men țineți-le. Ajutați-le cu blândețe să devină cât mai bogate și mai intense, umplându-vă întregul corp. Deschideți-vă la sentimente conexe, cum ar fi bucuria, ușurința sau împlinirea. Întruchipați recunoștința și bucuria zâmbind, sărind în sus și în jos de încântare, îndulcindu-vă fața sau întinzând brațele spre lume*.

A *Lasă recunoștința și bucuria să se scufunde în tine. În timp ce vă dăruiți mintea recunoștinței și bucuriei, permiteți-vă să vă simțiți mulțumiți, să vă simțiți că există deja destul pentru voi în acest moment și că nu aveți nevoie să alergați după sau să vă a g ă ț a ț i d e ceva în plus*.

L *Fiți conștienți de recunoștință și bucurie* și de *sentimentele de dezamăgire sau pierdere. Continuați să faceți ca recunoștința și bucuria să fie mai proeminente, iar dacă vă lăsați purtat de materialul negativ, renunțați la el din conștiință. Simțiți că recunoștința și bucuria se conectează cu orice dezamăgire sau pierdere. Imaginați-vă că unele dintre multele lucruri pentru care vă simțiți recunoscători sau bucuroși se revarsă în jos și umple treptat orice gol interior. Poate că recunoștința și bucuria ating părți tinere din tine care se simțeau nefericite. Apoi, atunci când doriți, dați drumul la orice material negativ și rămâneți cu sentimentul de recunoștință și bucurie. De câteva ori în următoarea oră, câte o duzină sau mai multe secunde, conștientizați doar materialul neutru sau pozitiv - cum ar fi sentimentul de recunoștință și bucurie - aducându-vă în minte și un declanșator neutru de dezamăgire sau pierdere*.

Emoție pozitivă

Orice emoție pozitivă este o oportunitate de a ne bucura de viață și de a ne simți satisfăcuți aici și acum. Emoțiile pozitive au, de asemenea, multe beneficii pentru sănătatea fizică, inclusiv stimularea sistemului imunitar, protejarea sistemului cardiovascular și creșterea șanselor de a avea o viață lungă.

Este minunat că există atât de multe sentimente bune pe care le poți explora și de care te poți bucura, așa cum ai face cu numeroasele atracții dintr-un vast parc de distracții. De exemplu, sistemul de apropiere

include interesul, nerăbdarea, inspirația, succesul, abundența, veselia, entuziasmul, veselia, nepăsarea, fericirea, ușurința, admirația, bucuria și sentimentul de noroc sau de binecuvântare. Există și alte sentimente pozitive în sistemele de evitare și de atașare, cum ar fi pacea și dragostea. Pentru că există atât de multe emoții pozitive diferite, în practica de mai jos voi folosi doar "sentimentul de bine" - îl puteți înlocui cu orice cuvânt doriți - iar sugestiile mele vor fi simple și deschise.

H *Observați când există un sentiment bun în prim-planul sau în fundalul conștiinței dumneavoastră sau creați unul folosind metodele din capitolul 6. De exemplu, gândiți-vă la ceva din viața dvs. din aceste zile sau din trecut care vă face fericit.*

E *Deschideți-vă la sentimentul de bine. Lăsați-l să vă umple și să devină mai intens. Rămâneți cu el, ajutați-l să dureze, faceți-i loc în mintea dumneavoastră. Găsiți modalități de a-l întruchipa, cum ar fi să lăsați o*

expresie potrivită să vă apară pe față sau să vă schimbați postura sau limbajul corpului pentru a se potrivi cu sentimentul. Fiți conștienți de modul în care acest sentiment bun ar putea fi relevant pentru dumneavoastră.

A *Ajutați sentimentul de bine să vă pătrundă în voi, ca și căldura unei căni de ceai fierbinte care se răspândește în mâinile voastre. Lăsați sentimentul bun să încurajeze un sentiment de satisfacție, de împlinire, astfel încât să nu mai existe niciun motiv pentru a vă agăța de ceva mai mult.*

L *Fiți conștienți atât de sentimentul bun, cât* și *de sentimentul rău aferent. De exemplu, ați putea fi conștient atât de veselie, cât și de tristețe, de încredere și de îndoială, de fericire și de tristețe sau de abundență și de penurie. Concentrați-vă pe sen tim entul bun, cu sentimentul rău în afara aripilor de conștientizare. Imaginați-vă sau simțiți că sentimentul bun se conectează cu cel rău, poate că se infiltrează în el ca un balsam liniștitor, ușurându-l și înlocuindu-l treptat. Când doriți, renunțați la sentimentul rău și experimentați doar sentimentul bun. De câteva ori în următoarea oră, conștientizați doar un material neutru sau pozitiv - cum ar fi un sentiment bun -aducându-vă în minte și un declanșator neutru al unui sentiment rău.*

Realizări și agenție

Realizarea este sentimentul de a atinge un obiectiv, iar agenția este sentimentul de a fi capabil să faci ceva să se întâmple. Aceste experiențe apar de obicei împreună, așa că l e vom explora pe amândouă aici.

Îndepliniți multe lucruri în fiecare zi, cele mai multe dintre ele relativ mici și ușor de trecut cu vederea, cum ar fi ducerea copiilor la școală,

terminarea unei ture la serviciu, cumpărarea de alimente sau preluarea unui apel telefonic. De asemenea, realizați lucruri prin reținere, cum ar fi lăsându-i pe ceilalți să-și spună părerea, și prin rezistență (de exemplu, depășirea unei dureri de spate). Fiecare dintre aceste realizări este o șansă de a experimenta satisfacția și succesul, mai degrabă decât frustrarea și eșecul.

Agenția - a fi capabil să faci lucrurile să se întâmple - este opusul neputinței. S-ar putea să știți cum este să vă simțiți prinși în capcană, imobilizați, învinși sau disperați. Această experiență de inutilitate, că nu poți face nimic, poate deveni cu ușurință o *neputință învățată* care este atât greu de schimbat, cât și un risc major pentru depresie. Pentru a preveni această atitudine sau pentru a ajuta la anularea ei, preluați în mod repetat experiențe de acțiune, de a vă simți ca un ciocan în loc de un cui.

H *Observați când vă simțiți deja bine că v-ați atins un obiectiv. De asemenea, fiți atenți atunci când faceți alegeri sau inițiați acțiuni, în special cele mai mici, cum ar fi să decideți ce credeți despre ceva, să vă schimbați într-o poziție mai confortabilă sau să întindeți mâna după sărăriță*.

Creați, de asemenea, un sentiment de realizare sau de agenție, acordând o atenție specială lucrurilor pe care le faceți pe parcursul unei zile. Reflectați asupra unei realizări majore, inclusiv asupra numeroaselor realizări mici care au dus la aceasta. Priviți în urmă, în timpul vieții, la lucrurile prin care ați trecut și pe care le puteți lăsa în urmă, de la a învăța să mergeți până la a termina liceul. Gândiți-vă la modul în care ați adăugat valoare în situații sau pentru alți oameni. Amintiți-vă de modurile în care i-ați influențat pe alții sau ați jucat un rol de lider. Fiți conștienți de alegerile pe care le-ați

făcut. Permiteți ca cunoașterea acestor fapte să devină o experiență de realizare sau de agenție.

E *Atunci când găsești o experiență de realizare sau de acțiune, deschide-te la ea și lasă-te cuprins de ea. Ajutați-o să dureze și să devină mai intensă. Ajutați să crească în interior convingerea că ați făcut lucrurile să se întâmple, că sunteți competent și eficient și că veți continua să fiți astfel. Vedeți dacă există sentimente conexe, cum ar fi demnitatea, potența, mândria, respectul de sine sau libertatea. Observați orice rezistență față de sentimentul de succes sau de valoare și concentrați-vă în schimb pe a face loc în mintea dumneavoastră pentru sentimentele bune. Refaceți și savurați realizările sau premiile din trecut. Explorați sentimentul că ați ajuns și că puteți respira și privi înapoi la terenul pe care l-ați parcurs deja.*

A *Simțiți acest sentiment de realizare sau de agenție care se scufundă în voi, o resursă pe care o veți avea în interior oriunde ați merge. Imaginați-vă cum ar fi să vă simțiți deja împlinit și puternic și vedeți dacă vă puteți schimba într-un astfel de sentiment. Lasă-te pătruns de faptul că poți construi pe o fundație a ceea ce ai făcut deja. Lăsați ușurința să se răspândească în corpul și mintea voastră și eliberați orice presiune sau impuls.*

L *Fiți conștienți de realizare sau de acțiune în prim-planul conștientizării, cu* un *anumit sentiment de frustrare sau de eșec în fundal - poate doar ideea de frustrare sau de eșec cunoscută în treacăt, sau o senzație de cum se simt acestea în corpul dumneavoastră, sau o amintire a faptului că ați fost zădărnicit sau că nu ați reușit. Imaginați-vă sau simțiți că realizarea sau agenția plus sentimentele aferente de succes și valoare se conectează cu frustrarea sau eșecul, i m p r e g n â n d u - s e în ele, ca o veste bună care*

ajunge și satisface un dor interior. V-ați putea imagina că părți sau straturi mai tinere din voi înșivă primesc adevărul multelor lucruri pe care le-ați realizat sau pe care le-ați făcut să ia naștere. Poate că există imaginea unei persoane care te îngrijește și care te ține în brațe ca pe un copil, asigurându-te că vei atinge *obiectivele, că vei reuși să faci lucruri și că vei face o diferență. Apoi, renunțați la orice material negativ și petreceți câteva secunde sau mai multe doar cu experiența pozitivă. De câteva ori în următoarea oră, conștientizați doar materialul neutru sau pozitiv - cum ar fi un sentiment de realizare sau de agenție - aducându-vă în minte și un declanșator neutru de frustrare sau eșec*.

Entuziasm

Cred că punctul culminant în viață este să-ți urmărești visele și să ai grijă de ceilalți din toată inima, fără să te concentrezi sau să te stresezi în legătură cu rezultatele. În acest loc, trăiești cu scop și pasiune, dar fără să-ți pierzi echilibrul și să cazi într-un sentiment de presiune, încordare sau epuizare. Acest punct dulce este foarte valoros, așa că profită de el ori de câte ori îl experimentezi. Mă voi referi la diferitele sale aspecte cu termenul generic "entuziasm" în practica de mai jos.

H *Observați când sunteți deja entuziasmat, energizat în vederea atingerii unui obiectiv fără să vă stresați în legătură cu el. S-ar putea să așteptați cu nerăbdare să vă vedeți cu un prieten, să vă simțiți bine cu copiii la micul dejun, să fiți motivat să terminați un antrenament, să fiți nerăbdător să ajungeți la fundul problemei care îl îngrijorează pe partenerul dvs. de viață, să vă angajați cu ardoare să vă protejați copilul de un bătăuș, să fiți angajat cu vigoare în realizarea unui proiect la serviciu, să faceți muzică cu plăcere*

sau să aveți un simț viu al lucrului în echipă cu ceilalți. De asemenea, puteți crea entuziasm amintindu-vă de sentimentul acestuia în activități trecute. Pe măsură ce vă parcurgeți ziua, căutați oportunități de a permite și încuraja mai mult sentimentul d e energie sau pasiune în activități familiare, poate aparent banale. Observați orice inhibiție interioară cu privire la a fi vibrant, încântat, plin de viață, zgomotos sau intens - poate o teamă de a fi "prea mult" pentru ceilalți - și vedeți d a c ă puteți renunța la aceste inhibiții și, în schimb, să vă aprindeți entuziasmul.

E *Deschideți-vă la entuziasm, explorați ce simțiți și continuați. Ajutați-l să devină intens și simțiți-l în corpul dumneavoastră. Bucurați-vă de el. Vedeți cum vă poate interesa un obiectiv fără a vă lăsa condus sau supărat de el. Explorați sentimentul că puteți munci din greu pentru ceva și în același timp să fiți împăcat că ați făcut tot ce ați putut, oricare ar fi rezultatul. Întruchipează-ți entuziasmul, dezvăluindu-l celorlalți, lăsându-ți fața să se lumineze sau mișcându-te și vorbind mai repede*.

O *Intenție și sentimentul că entuziasmul te pătrunde, că devii în mod natural mai entuziast ca persoană. Înregistrați cu adevărat sentimentul de "sweet spot", acea combinație de a fi energizat către un obiectiv fără a fi stresat de rezultate. Recepționați sentimentul de a fi angajat cu entuziasm în prezent fără a vă agăța de un rezultat viitor. Permiteți-vă să deveniți deopotrivă mulțumit* și *plin de viață*.

L *Fiți conștienți de entuziasm* și *de depresie (sau de sentimentele conexe de apatie, depresie, plictiseală sau amorțeală). (Într-un alt moment, ați putea fi conștient atât de entuziasm, cât* și de *impulsivitate, sau de sentimente conexe de presiune, de îngrijorare în legătură cu atingerea unui obiectiv sau de*

constrângere). Continuați să faceți din entuziasm un sentiment mai puternic. Simțiți că entuziasmul dă viață blazării, poate că se conectează cu și energizează părți din voi care se simțeau amorțite sau reprimate. Simțiți cum entuziasmul se răspândește în interiorul vostru, devenind din ce în ce mai mult modul vostru de a fi. Apoi, atunci când doriți, renunțați la orice blahs și simțiți doar entuziasm. De câteva ori în următoarea oră, conștientizați doar materiale neutre sau pozitive - cum ar fi sentimentul de entuziasm - aducându-vă în minte și un declanșator neutru al blahurilor.

Simțind plenitudinea acestei clipe

Creierul dumneavoastră este inundat în mod continuu de stimuli care provin din corp și din mediul înconjurător, precum și din interiorul creierului însuși. O mică parte din acest aflux intră în conștiință, dar există totuși atât de multă stimulare încât atenția pune în evidență doar o mică parte și ignorăm în mare parte restul. Acest proces natural vă oferă o mare oportunitate, disponibilă oricând doriți, de a vă lărgi atenția pentru a include întregul conținut al conștiinței. Atunci când vă deschideți la toate sunetele, vederile, gusturile, atingerile, mirosurile, gândurile, sentimentele și dorințele din mintea dumneavoastră în orice moment, apare un sentiment aproape copleșitor de plenitudine și de suficiență. Cu atât de mult aici, cine ar putea dori ceva mai mult?

Pentru mine, să fac această practică este ca și cum aș privi un pahar de apă minerală. Conștiința este ca suprafața apei, iar toate bulele mici care fac pop-pop-pop sunt diferitele conținuturi ale experienței care apar în conștiință. Dacă ai putea privi aceste bule cu încetinitorul, ai vedea că unele iau naștere în timp ce altele dispar, la fel cum sunetele și sentimentele se

suprapun unele peste altele în mintea ta. Apoi, schimbându-vă perspectiva pentru a privi partea laterală a sticlei transparente, ați vedea bule care se ridică pentru a străpunge suprafața, precum coaliițiile de sinapse care au nevoie de câteva zecimi de secundă pentru a forma baza neuronală a unui sunet sau a unui sentiment care intră în conștiință. Noi experimentăm viața în întregime la suprafața apei, la suprafața acestui moment de conștiință, și ne putem doar imagina activitatea neuronală care stă la baza ei. Cu toate acestea, bogăția incredibilă a acestor bule chiar acum este palpitantă și profund satisfăcătoare în sine.

La început, este util să faceți această practică într-un loc liniștit, poate cu ochii închiși, pentru a nu vă simți prea bombardat de stimuli. Apoi o puteți încerca în viața de zi cu zi.

H *Relaxați-vă și deveniți mai conștient de corpul dumneavoastră. Explorați numeroasele senzații ale respirației, inclusiv cum se simte în stomac și șolduri, piept, buza superioară și nas, gât, umeri și gât. Observați*

cum senzațiile trec continuu pe măsură ce apar altele noi în minte. Lăsați să fie în regulă faptul că senzațiile continuă să se schimbe. Vă puteți simți confortabil cu renunțarea la experiențele voastre, deoarece acestea se reînnoiesc la nesfârșit. În continuare, în loc ca atenția să sară de la o senzație de respirație la alta, vedeți dacă puteți percepe toate senzațiile de respirație în același timp, ca și cum ați lărgi lumina reflectoarelor atenției pentru a include întreaga etapă de conștientizare. Această lărgire este ajutată de relaxare și de înmuiere și de faptul că lăsați senzațiile să vină la dumneavoastră, mai degrabă decât să le căutați. La început este normal să aveți senzația de respirație a întregului corp doar pentru o secundă sau

două, înainte ca atenția să se reorienteze spre o senzație sau alta, dar, cu exercițiu, veți putea susține senzația de ansamblu pentru perioade mai lungi.

Când doriți, deschideți atenția și mai mult pentru a include din ce în ce mai mult fluxul de conștiință: sunete, vederi (nuanțele sau texturile dacă aveți ochii închiși), gusturi, mirosuri și atingeri, precum și gânduri și sentimente, imagini și dorințe. Nu este nevoie să țineți evidența tuturor acestor mici bule de experiență care frământă în conștiință, nu este nevoie să le etichetați, să le dați un sens sau să le conectați între ele. Lăsați pur și simplu fiecare bucățică de experiență să vină și să plece - ca și cum conștiința voastră ar fi o plasă prin care curge râul timpului, conținutul acestui moment de experiență fiind ceea ce curge în această clipă prin plasă.

E *Deveniți din ce în ce mai conștienți de sosirea acestui flux, de multele lucruri mărunte care aterizează în conștiință în fiecare clipă, care v ă umplu, care vă dăruiesc. Deschideți-vă să vă simțiți aproape copleșit de tot ceea ce apare în conștiință. Obțineți un sentiment de plenitudine în minte, un sentiment de suficiență. Vedeți dacă puteți găsi un sentiment de a fi atât de plin încât nu vă puteți dori mai mult. Fiți conștienți de orice sentiment de satisfacție sau mulțumire. Deschideți-vă acestei experiențe de plenitudine, lăsați-o să vă umple mintea. Continuați să vă abandonați ei, ajutând-o să dureze.*

A *Lăsați sentimentul de plenitudine să vă pătrundă. Imaginați-vă că abordați viața pornind de la sentimentul de a fi deja plini și ajutați ca această experiență să devină o parte din voi. Când sunteți hrănit de plinătate, nu mai este nevoie să vă agățați de nimic sau să vă agățați de ceva în plus.*

L *Fiți conștienți de plenitudine* și de *orice sentiment de lipsă sau de lipsă. Continuați să reînnoiți sentimentul de plenitudine, menținându-l mai proeminent decât lipsa sau deficitul. Cunoașteți sau simțiți că plenitudinea se conectează cu lipsa sau insuficiența, ca niște valuri de plenitudine care se varsă în locurile golite sau flămânde din interior, l i n i ș t i n d u - l e și umplându-le. Orice sentiment de dorință sau de nevoie sau de insistență se îndepărtează, fiind înlocuit de plenitudine. Când vă place, dați drumul la orice*

sentimentul de lipsă sau de lipsă și rămâneți doar cu plenitudinea. De câteva ori, în următoarea oră, conștientizați doar materiale neutre sau pozitive - cum ar fi sentimentul de plenitudine - aducându-vă în minte și un declanșator neutru al sentimentului d e lipsă sau lipsă.

Mulțumire

Mulțumirea este un sentiment global de bunăstare combinat cu nici un fel de dorință ca acest moment să fie altceva decât ceea ce este. Experiențele plăcute trec prin conștiință fără a fi nevoie să ne agățăm de ele. Vă simțiți împliniți în sinea voastră, fără impulsuri, lăcomie sau posesivitate. Simțindu-vă plini în interior, sunteți generoși cu ceilalți.

H *Observați orice sentiment de mulțumire deja prezent în prim-planul sau în fundalul conștiinței voastre. În multe momente obișnuite - spălatul pe dinți, urcatul în autobuz, ținerea în brațe a unui copil, cititul unei cărți, privitul pe fereastră - există deja un sentiment de bunăstare, fără nicio dorință de altceva. Creați mulțumire gândindu-vă la lucruri din trecut sau din prezent care v-au făcut să vă simțiți fericiți sau împliniți. Sau apelați direct la*

sentimentul că trupul dvs. are suficient aer și hrană, iar mintea dvs. destule plăceri; nu mai este nevoie de nimic altceva. Puteți, de asemenea, să creați un sentiment de mulțumire apelând la una sau mai multe dintre experiențele-cheie din această secțiune, "Satisfacție", cum ar fi bucuria și recunoștința, sau plinătatea acestui moment.

E *Odată ce găsești mulțumirea, deschide-te spre ea, dăruindu-te ei și lăsând-o să te umple. Ajutați ca sentimentul de mulțumire să fie cât mai puternic și mai durabil. Fiți pe deplin mulțumiți. Dacă doriți, meditați asupra mulțumirii; lăsați-o să fie obiectul atenției și al absorbției dumneavoastră. Vedeți cum este să respirați, să stați, să mergeți, să priviți, să întindeți mâna, să vorbiți sau să acționați cu mulțumire*.

O *Intenție și sentimentul că mulțumirea devine o parte din tine. Imaginați-vă că trăiți în mulțumire și lăsați sentimentul acesta să vă pătrundă. Pe măsură ce deveniți mulțumire, mulțumirea devine dumneavoastră. Nu mai există niciun fel de bază pentru vreun fel de pornire către ceva în interiorul vostru sau în lume*.

L *Fiți atenți la mulțumirea din prim-planul conștientizării,* precum și la *nemulțumirea (sau la sentimentele conexe, cum ar fi dezamăgirea, frustrarea sau pierderea) din fundal. Lăsați mulțumirea să se conecteze cu și să hrănească orice părți din interiorul vostru - inclusiv cele tinere - care sunt flămânde sau zdruncinate. Apoi, atunci când doriți, renunțați la orice material negativ și rămâneți doar cu mulțumirea. De câteva ori în următoarea oră, conștientizați doar materialul neutru sau pozitiv - cum ar fi sentimentul de mulțumire - aducându-vă în același timp în minte un declanșator neutru al sentimentului de nemulțumire*.

Conexiune

Atunci când vă conectați, sistemul de conectare la alte persoane devine verde, în modul de răspuns. Puteți să vă dezvoltați atât capacitatea de a *fi conectat, cât* și sentimentul de a vă *simți* conectat, prin absorbția regulată a sentimentului de a vă *simți îngrijit, de a vă simți apreciat, de compasiune și bunătate, de autocompătimire, de asertivitate plină de compasiune, de a vă simți o persoană bună* și de *iubire*.

Aceste experiențe de tip atașament vor avea beneficii suplimentare pentru sistemele de evitare și de apropiere. În primul rând, acestea vă vor ajuta să vă simțiți în siguranță. Pe măsură ce strămoșii noștri au evoluat în condiții periculoase, apropierea fizică și emoțională de ceilalți din grupul lor i-a ținut în viață; pe câmpiile Serengeti, exilul era o condamnare la moarte. Astăzi, faptul de a te simți îngrijit trimite oxitocină liniștitoare și calmantă în clopotul de alarmă al creierului tău, amigdala; de asemenea, crește receptorii de cortizol din hipocampus, astfel încât această parte a creierului tău recunoaște acum mai repede că există o cantitate suficientă de cortizol și semnalează mai rapid hipotalamusului tău să renunțe la a mai cere hormoni de stres. În al doilea rând, sentimentul de conectare este satisfăcător. De exemplu, contactul social, joaca și atingerea afectuoasă, toate acestea eliberează opioizi recompensatori în creierul tău. Iubirea este un medicament universal.

Într-un anumit sens, psihicul poate fi împărțit în trei părți: un eu central, un nutrient interior și un critic interior. (Această idee este adaptată din analiza tranzacțională și din lucrările mai recente despre traume). Educatorul interior este grijuliu, protector, îndrumător și încurajator, în timp ce criticul

interior judecă, depreciază, se îndoiește, caută greșeli și face de rușine. Puțin din c r i t i c u l interior este util, dar, atât în copilărie, cât și la vârsta adultă, mulți dintre noi dobândim un critic interior zgomotos și scârbos și un îngrijitor interior relativ liniștit și slab. Sinele central se poate simți asediat, fiind certat de un mare critic interior, în timp ce îngrijitorul interior murmură cu bunătate, dar neputincios, într-un colț. Cu toții avem nevoie de un nutritor interior puternic, atât pentru a ține în frâu criticul interior, cât și pentru a ne oferi sprijinul pe care îl cere viața. Puteți dezvolta acest îngrijitor interior de fiecare dată când asimilați experiențele cheie de mai jos.

Sentimentul de îngrijorare despre

Prin *sentimentul de grijă*, mă refer la sentimentul de a fi inclus, văzut, plăcut sau iubit. Chiar dacă forma grijii are probleme cu ea, încercați să simțiți în inima celeilalte persoane dorințele bune pentru dumneavoastră. Mama mea m-a iubit foarte mult, dar deseori și-a exprimat acest lucru spunându-mi ce aș putea face mai bine, ceea ce a devenit destul de iritant. În cele din urmă mi-am dat seama că puteam să privesc dincolo de personalitatea ei de suprafață și să văd dragostea din spatele ei, ca și cum aș vedea un foc cald printr-un paravan de viță de vie, frunze și spini. Am făcut acest lucru pentru că era bine pentru *mine,* dar a alimentat și mai multă pace între noi.

H *Observați toate modurile în care vă simțiți deja inclus, văzut, plăcut sau iubit. Poate că există un sentiment de fond de a face parte dintr-un cuplu, o familie sau o echipă la locul de muncă. Sau creați sentimentul de a fi îngrijit. Amintiți-vă un moment în care ați aparținut unui grup, v-ați simțit*

înțeles sau ați fost iubit. Aduceți în minte una sau mai multe ființe care țin la dumneavoastră. Vă puteți gândi la o persoană, la un grup de oameni, la un animal de companie sau la o ființă sau forță spirituală. Relația nu trebuie să fie perfectă, dar în cel puțin o felie din plăcinta relației, știți că se ține la voi. Dacă apare tristețea sau sentimente conexe legate de faptul că nu ți se poartă de grijă, rămâi puțin cu ele, apoi încearcă să îți întorci atenția la modurile în care ai fost cu adevărat îngrijit.

E *Deschis să se simtă apreciat. Lăsați ca acest lucru să vă umple mintea și inima și să devină cât mai intens posibil. Rămâneți cu ea, ajutați-o să dureze, faceți-i un sanctuar în mintea voastră. Explorați diferite aspecte ale acestei experiențe, cum ar fi modul în care a te simți inclus este diferit de a te simți iubit. Cum este să simțiți că sunteți important pentru cineva sau că sunteți prețuit? Ați putea întruchipa această experiență punându-vă o mână pe inimă sau pe obraz; v - a ț i putea imagina că o ființă iubitoare vă atinge ușor. Reflectați pentru un moment asupra modului în care a fi apreciat este important sau relevant pentru dumneavoastră.*

Un *sentiment și intenția că sentimentul de a fi îngrijit se scufundă în tine. Observați orice dificultate în a lăsa să pătrundă un anumit aspect al faptului de a fi îngrijit, cum ar fi sentimentul de a fi plăcut sau iubit, și apoi încercați să deveniți mai deschis față de el. Pe măsură ce vă simțiți mai mult îngrijit în adâncul sufletului, vedeți dacă poate exista o renunțare la orice agățare în relațiile dvs.*

L *Fiți conștienți de faptul că vă simțiți îngrijiți* și de faptul că *nu sunteți îngrijiți. Păstrați experiența pozitivă mai puternică în conștientizare. Aveți sentimentul c ă sentimentul de a se simți îngrijit atinge locuri din interior*

care s-au simțit excluse, nevăzute, neplăcute sau neiubite, și că le liniștește sau le umple. Sentimentul de grijă nu schimbă faptele a ceea ce s-a întâmplat, dar poate atenua durerea trecutului. Vechile sentimente de durere, inclusiv cele din copilărie, sunt înlocuite treptat de sentimentul că celorlalți le pasă de tine. Atunci când doriți, renunțați la orice material negativ și rămâneți doar cu sentimentul de a fi îngrijit. De câteva ori în următoarea oră, timp de o duzină sau mai multe secunde de fiecare dată, conștientizați doar materialul neutru sau pozitiv - cum ar fi sentimentul de a vă simți îngrijit - aducându-vă în același timp în minte un declanșator neutru (de exemplu, persoane, situații, idei) al sentimentului de a nu fi îngrijit.

Sentimentul de apreciere

În calitate de animale sociale, avem cu toții nevoia puternică de a ne simți valorizați, în loc să ne simțim respinși, evitați, umiliți, lipsiți de respect, disprețuiți, disprețuiți. Când erai copil, aveai nevoie să te simți prețuit de părinți, lăudat de profesori și dorit de colegii tăi. Un adult beneficiază de faptul că se simte căutat de potențiali parteneri, apreciat de partenerul său, respectat de colegi și manageri și nu luat de bun de familie. Atunci când aceste nevoi normale nu sunt satisfăcute, este firesc să apară sentimente de inadecvare, amestecate cu durere și furie, și tendințe în relații spre extreme de agățare sau distanțare. Pe de altă parte, atunci când nevoile îți sunt satisfăcute prin experiențe de a te simți apreciat, dezvolți un sentiment sănătos de valoare, care, în mod paradoxal, promovează umilința și o inimă generoasă.

H *Observați când în mintea dumneavoastră există deja un sentiment de valoare sau de recunoaștere și observați când alții trezesc aceste sentimente în dumneavoastră, de exemplu prin laude sau respect. Creați experiențe de a vă simți valorizat, amintindu-vă un moment în care ați fost complimentat sau recunoscut; un moment în care a ți știut că sunteți apreciat, poate după o contribuție sau generozitate; un moment în care a ți fost dorit, căutat sau ales. Luați în considerare faptul c ă î i apreciați pe ceilalți, dar nu o arătați întotdeauna; în același mod, ceilalți vă apreciază, dar nu o arată întotdeauna. În consecință, introduceți un factor de corecție în care să intuiți mai mult din aprecierea pe care ceilalți* o *au pentru dumneavoastră. Extindeți-vă noțiunea de a fi apreciat pentru a include sentimentul că oamenii gândesc oricare dintre aceste lucruri despre dumneavoastră:* Ai făcut o diferență; m-ai ajutat; mă bucur că ești în viața mea; ești bun la asta; ești interesant și talentat; echipa este mai bună cu tine în ea; contribui; ești special; te respect. *Căutați mici moduri în care ceilalți vă apreciază*.

E *Când vă simțiți valorizat, fiți deschis la acest lucru. Explorați diferite aspecte ale acestei experiențe. Ajutați-o să dureze și să devină mai intensă. Poate vă imaginați o echipă de încurajare formată din prieteni și familie care v ă susțin, vă aplaudă și vă laudă. Imaginați-vă că vorbiți cu dumneavoastră într-un m o d atent, așa cum ați vorbi cu un prieten care se simte nedorit, de mâna a doua sau un ratat; imaginați-vă că vă spuneți cu fermitate cum faceți diferența pentru ceilalți și care sunt calitățile dumneavoastră deosebit de bune. Întruchipează un sentiment de valoare stând ca și cum te-ai respecta sau traversând o cameră cu demnitate, ca cineva care aduce un plus de valoare*.

A *Simțiți cum un sentiment de valoare se afundă în voi, răspândindu-se în mintea voastră ca o ceață de aur. Lasă să crească în tine sentimentul de a avea* valoare. *Imaginați-vă cum ar fi să fiți la serviciu cu acest sentiment de a avea valoare, sau acasă, sau într-o relație importantă; lăsați-vă să vă mutați în acest sentiment de a fi și lăsați-l să se mute în voi. Pe măsură ce sentimentul de valoare se afundă tot mai adânc în voi, orice nevoie de a-i impresiona pe alții sau de a vă dovedi pe voi înșivă dispare.*

L *Fiți conștienți de faptul că vă simțiți valorizat,* precum și de *orice sentiment de inadecvare (sau sentimente conexe de micime, inutilitate sau rușine). Continuați să vă reorientați asupra sentimentului de a vă simți valorizat, dorit, demn. Simțiți că sentimentul de a vă simți valorizat, apreciat, respectat, chiar prețuit, se conectează cu sentimentele de inadecvare, ușurând orice durere veche, liniștindu-vă în adâncul sufletului și înlocuind treptat inadecvarea cu sentimente de valoare. Permiteți ca sentimentul de apreciere să atingă părți din voi înșivă care s-au simțit devalorizate, respinse, disprețuite, nedorite. Apoi renunțați la orice material negativ și concentrați-vă doar pe sentimentele de valoare. De câteva ori în următoarea oră, timp de o duzină sau mai multe secunde la un moment dat, conștientizați doar materialul neutru sau pozitiv - cum ar fi sentimentul de valoare - aducând în același timp în minte un declanșator neutru al sentimentului de inadecvare.*

Compasiune și bunătate

Compasiunea este dorința ca o ființă vie să nu sufere și este, de obicei, combinată cu sentimente de compasiune și îngrijorare. Bunătatea este dorința ca o ființă să fie fericită, de obicei cu sentimente de căldură. În viața

de zi cu zi, cele două se îmbină adesea - cu sentimente conexe de ajutor, prietenie și sprijin - așa că le vom lua în considerare împreună aici. În timp ce compasiunea se poate simți ușor tristă - ceea ce este, desigur, perfect adecvat și bine - cultivarea ei printr-o practică precum cea de mai jos poate, de asemenea, să activeze centrii de recompensă din creierul tău pentru a - ț i oferi un sentiment mai mare de dulceață și frumusețe.

H *Observați când simțiți deja compasiune sau bunătate. De asemenea, creați această experiență prin evocarea unei persoane, a unui grup de persoane sau a unui animal de companie la care țineți. Poate că le oferiți urări de bine, de exemplu s p u n â n d u - v ă "Fie ca tu să fii în pace".*

E *Deschis la compasiune și bunătate. Lăsați aceste sentimente să vă umple mintea și corpul, devenind din ce în ce mai intense. Abandonați-vă lor și ajutați-le să dureze. Simțiți-vă în piept, lângă inimă și imaginați-vă că acolo se răspândește căldura. Aduceți-vă în minte un prieten și trimiteți-i compasiune și bunătate, poate spunându-vă lucruri de genul: "Fie ca tu să fii în siguranță, sănătos, fericit și să trăiești cu ușurință". Încercați acest lucru cu alte tipuri de oameni, inclusiv cu cei pe care îi apreciați cu adevărat, cu cei față de care aveți sentimente neutre, cum ar fi străinii de pe stradă, și poate chiar cu cei care v-au maltratat. Puteți să vă extindeți căldura și urările de bine și asupra unor oameni pe care nu îi veți cunoaște niciodată, lăsând compasiunea și bunătatea să vă radieze și să includă întreaga lume. Vedeți cum este să vă trimiteți urările de bine tuturor ființelor vii, inclusiv animalelor și plantelor. Întruchiparea compasiunii*

sau bunătate, murmurând o vorbă de alinare, așa cum ați face-o atunci când vedeți un prieten în suferință sau, după caz, întinzând brațele ca și cum ați legăna sau îmbrățișa pe cineva.

A *Lasă compasiunea și bunătatea să pătrundă în tine, precum căldura soarelui în pielea ta. Faceți loc în voi înșivă pentru aceste sentimente. Permiteți-vă să vă schimbați în a deveni mai blând și mai plin de compasiune și, pe măsură ce acest lucru se întâmplă, lăsați să dispară orice furie sau rea voință față de ceilalți.*

L *Fiți conștienți de compasiune și bunătate,* precum și de *orice indiferență sau rea-voință față de ceilalți (și de sentimentele aferente, cum ar fi gelozia, invidia, mânia, resentimentele sau răzbunarea). Continuați să vă reînnoiți căldura inimii, simțind că aceasta se conectează cu orice indiferență sau rea-voință și o infuzează treptat. Lăsați compasiunea și bunătatea să atingă orice furie din interiorul vostru. Simțiți cum este să vedeți clar o altă persoană, având în același timp compasiune și bunătate față de ea. Vedeți cum este să știți că cineva v-a maltratat și să doriți să se facă dreptate, dorindu-vă în același timp ca el sau ea să nu sufere și să fie în schimb cu adevărat fericit. Simțiți cum compasiunea și bunătatea se scufundă în toate locurile din interior care s-au simțit ciupite sau reci față de alții, slăbindu-le, umplându-le și încălzindu-le. Apoi renunțați la orice material negativ și simțiți doar compasiune și bunătate. De câteva ori în următoarea oră, conștientizați doar materialul neutru sau pozitiv - cum ar fi sentimentul de compasiune și bunătate - aducând în același timp în minte un declanșator neutru de indiferență sau rea voință.*

Autocompătimire

Aceasta este pur și simplu aplicarea compasiunii față de tine însuți, adesea cu sentimente conexe, cum ar fi sentimentul că mulți alții au dificultăți și dureri ca și ale tale. Studiile au arătat că autocompătimirea scade stresul și autocritica, crescând în același timp rezistența și stima de sine. Autocompătimirea nu înseamnă să îți plângi de milă pentru tine sau să te complaci în neputință; dacă nu cumva, te face mai puternic. Cu toate acestea, mulți oameni cărora le este ușor să fie compătimitori față de alții le este greu să fie compătimitori față de ei înșiși. Înainte de a vă deschide către autocompătimirea, ar putea fi de ajutor să amorțați pompa cu practica de a vă simți îngrijiți, găsită la începutul acestei secțiuni, "Conexiunea".

H *Observați când aveți deja sentimente de căldură, sprijin sau compasiune față de voi înșivă. De asemenea, creați un sentiment de autocompătimire prin extinderea în mod deliberat a căldurii și a urărilor de bine față de dumneavoastră. Recunoașteți unele dintre modurile în care sunteți rănit, împovărat sau stresat, inclusiv din cauza unor chestiuni mărunte. Cum v-ați simți față de un prieten care se confruntă cu lucruri similare? Probabil că v-ați simți compătimitor și grijuliu și v-ați dori ca prietenul dvs. să nu sufere, oricât de subtil ar fi. Poți simți acest lucru față de tine însuți?*

E *Deschideți-vă spre auto-compătimire și lăsați-o să vă umple. Ajutați-o să dureze și să devină mai intensă. Observați orice rezistență la autocompătimire și încercați să îi faceți loc în inima voastră. În gând sau cu voce tare, spuneți-vă lucruri pline de compasiune, cum ar fi: "Aș vrea să mă simt mai bine. Fie ca această durere să treacă". Puteți fi specific, cum ar fi să vă spuneți: "Fie ca în curând să îmi găsesc de lucru" sau "Voi fi iubit din*

nou" sau "Sper ca această chimioterapie să decurgă bine". Continuați să reveniți la autocompătimire, fără să vă lăsați deturnat de supărări sau durere. Întruchipează această experiență punându-ți o mână pe inimă sau pe obraz sau mângâindu-ți ușor brațul, așa cum ai face-o cu cel al unui prieten la nevoie.

A *Simțiți că autocompătimirea se scufundă în voi, devenind o parte din voi, o resursă interioară oriunde ați merge. Simțiți în interior o căldură crescândă față de voi înșivă și o dulceață, o grijă și o putere în numele vostru. Pe măsură ce autocompătimirea se strecoară în tine, vezi dacă poți simți o ușurință și o pace în creștere în relațiile tale.*

L *Fiți conștienți de autocompătimirea* alături de *autocritică (sau de alt stres sau durere, cum ar fi o durere de cap, o supărare sau o pierdere). Imaginați-vă sau simțiți că autocompătimirea se conectează cu autocritica, punând cu blândețe în perspectivă ceea ce s-a întâmplat, îndulcind orice voce interioară aspră. Lasă să se știe că mulți alți oameni au și ei defectele tale și ușurează orice rușine. Imaginați-vă că părți mai tinere din voi primesc compasiune, primesc o grijă tandră și înțelegătoare. Apoi renunțați la orice material negativ și simțiți doar auto-compătimire. De câteva ori în următoarea oră, conștientizați doar materialul neutru sau pozitiv - cum ar fi autocompătimirea - aducându-vă în minte și un declanșator neutru de autocritică.*

Sentimentul de a fi o persoană bună

Toată lumea are calități bune, cum ar fi răbdarea, determinarea, corectitudinea, iertarea, onestitatea, bunătatea și dragostea (vezi această

pagină din capitolul 6). A recunoaște aceste calități în tine însuți înseamnă pur și simplu să vezi realitatea cu ochi limpezi, la fel cum recunoști mâncarea bună din dulapul tău sau bunătatea unei alte persoane. Chiar dacă, la fel ca mine, ați făcut lucruri demne de remuș cări, acestea nu vă șterg calitățile bune; sunteți în continuare o persoană fundamental bună. Din păcate, multor oameni le este greu să simtă acest lucru. Dar dacă vă însușiți în mod repetat sentimentul de a fi o persoană bună, vă veți simți mai liniștiți în interior și mai încrezători în relațiile cu ceilalți.

H *Observați orice sentiment subiacent de a fi o persoană bună care este deja prezent, cum ar fi o cunoaștere de fond a decenței voastre de bază. Sau creați această experiență. Alegeți o calitate bună a caracterului pe care știți că o aveți - ar putea fi perseverența, dorința de dreptate sau o inimă caldă - și gândiți-vă la unul sau mai multe exemple ale acesteia. Fiți conștienți de orice blocaj în recunoașterea acestei calități bune, cum ar fi amintirea unor excepții; lăsați-le să plece și apoi reveniți la modurile în care această calitate bună este de fapt adevărată despre dumneavoastră. Fiți conștienți de orice sentimente sau senzații legate de această calitate bună. Luați în considerare modul în care această parte din voi îi avantajează pe ceilalți. Permiteți-vă să vă simțiți bucuroși că aveți această calitate bună.*

Repetați acest lucru pentru alte câteva calități bune pe care le aveți. Apoi, pe parcursul zilei, observați unele dintre dorințele bune pe care le aveți față de ceilalți și calitățile voastre bune în acțiune. Lăsați ca această recunoaștere a intențiilor și acțiunilor bune specifice să devină un sentiment mai general al bunătății din interiorul dumneavoastră și o convingere tot mai mare că sunteți într-adevăr o persoană bună.

E *Deschideți-vă la sentimentul bunătății din interiorul vostru, la bunătatea voastră adevărată și naturală, la decență, corectitudine, responsabilitate, perseverență și alte calități onorabile. Cum se simt aceste calități? Rămâneți cu experiența bunătății voastre. Protejați-o, faceți-i un sanctuar în mintea dumneavoastră. Să știți că nu trebuie să fiți speciali pentru a fi o persoană bună. Înmuiați-vă în interior, cu ușurare sau bucurie poate, de a vă simți ca o persoană bună. Lăsați un sentiment de bunătate să vă umple. Întruchipați această experiență lăsând bunătatea să se vadă pe chipul dumneavoastră. Stați, stați în picioare, mergeți și vorbiți în timp ce vă simțiți ca o persoană bună. Înregistrați acest lucru atunci când faceți lucruri bune pentru alții.*

Simțiți **că** *bunătatea se răspândește în interiorul vostru ca o căldură sau o lumină, devenind o parte din voi. Simțiți cum crește în mintea voastră convingerea că sunteți o persoană bună. Imaginați-vă în situații sau relații dificile, în timp ce aveți un sentiment puternic al bunătății dumneavoastră, apoi lăsați acest mod de a fi să vă pătrundă. Simțind și cunoscând binele care este în tine, nu este nevoie să acționezi din vinovăție sau rușine, sau să te agăți de reasigurările celorlalți.*

L *Fiți conștienți atât de bunătatea voastră, cât* și de *orice rușine (sau de sentimentele aferente de a fi pătat, de a fi un bun deteriorat, de a nu fi iubit, de a fi defect, de a fi condamnat sau de a fi o persoană rea). Continuați să restabiliți un sentiment puternic al bunătății dumneavoastră, inclusiv aspecte ale acesteia precum grija, decența și bunele intenții. Să știți că tot ceea ce este bun în voi poate fi întunecat, dar niciodată pierdut. Simțiți că binele din voi atinge rușinea și sentimentele aferente, aducând lumină și căldură în ele, precum soarele care răsare și ajunge în cele mai întunecate umbre. Simțiți bunătatea din voi, fiind în același timp conștienți și având*

grijă față de orice parte din interior care se simte murdară sau rea. Când doriți, renunțați la materialul negativ și pur și simplu odihniți-vă în sentimente de bunătate, cum ar fi dorința de bine pentru alții. De câteva ori în următoarea oră, conștientizați doar materialul neutru sau pozitiv - cum ar fi sentimentul de a fi o persoană bună - aducând în același timp în minte un declanșator neutru de rușine sau sentimente conexe.

Asertivitate plină de compasiune

Este firesc să avem nevoi și dorințe în relațiile noastre. Dacă nu le susținem, este puțin probabil ca acestea să fie satisfăcute. Dar dacă insistăm asupra lor fără să ținem cont de cealaltă persoană, este de asemenea mai puțin probabil ca acestea să fie îndeplinite, mai ales în timp. Asertivitatea plină de compasiune este locul în care inima și puterea se întâlnesc, cei doi piloni gemeni ai relațiilor sănătoase. Atunci acționezi cu integritate și le dorești binele celorlalți în timp ce ai grijă și de tine. Îți menții limitele și spui ceea ce trebuie să spui și, dacă este nevoie, o spui din nou. Poți comunica cu demnitate și gravitate fără să te lași antrenat în certuri inutile. Ești iubitor, în timp ce nu renunți la drepturile tale și nici nu te lași exploatat. De fiecare dată când înregistrați *combinația* de compasiune și asertivitate, vă aprofundează capacitatea de a fi direct, dezvăluit și liber cu ceilalți. Și, pe măsură ce te simți mai puternic, mai independent și mai autonom, te vei simți și mai confortabil în profunzimea intimității.

H *Observați toate modurile în care vă simțiți deja asertiv. Pe parcursul zilei, fiți conștient de momentele în care sunteți clar, ferm, convingător sau vă exprimați pe deplin. Observați cum vă simțiți, mai ales când vă simțiți bine. Observați că ceilalți sunt de obicei de acord cu asertivitatea*

dumneavoastră. În special, observați când bunăvoința și puterea sunt ambele prezente în inima dvs. și cum vă simțiți, precum și care sunt rezultatele în relațiile dvs. Creați, de asemenea, combinația dintre compasiune și asertivitate. Amintiți-vă un moment în care v-ați simțit atât bunăvoință, cât și forță. Sau imaginați-vă că sunteți în acest fel într-o relație și cum v-ați simți. V-ați putea gândi la cineva pe care îl apreciați și respectați, care este iubitor, fiind în același timp foarte mult propria persoană, și apoi imaginați-vă cum v-ați simți să semănați un pic mai mult cu această persoană.

E *Rămâneți cu sentimentul de grijă și asertivitate. Lăsați ca sentimentul acesta să vă umple brațele, pieptul și fața. Respirați adânc. Ajutați acest sentiment să crească în interior. În mintea voastră, apărați-vă pentru dreptul vostru de a vă apăra. Știți că aveți propriile drepturi și că faptul că dacă ceilalți sunt sau nu fericiți este în primul rând în mâinile lor, nu ale voastre. Amintiți-vă sau imaginați-vă sentimentul de a fi în același timp iubitor cu cineva și de a vă simți confortabil exprimându-vă pe deplin. Întruchipați această experiență lăsând demnitatea și autoritatea să se manifeste pe chipul și în vocea dumneavoastră, fiind în același timp grijulii și amabili.*

A *Lăsați să vă pătrundă în voi sentimentul de compasiune asertivă. Permiteți-vă să vă remodelați în jurul acestui nou mod de a fi. Pe măsură ce vă simțiți mai relaxat și mai independent în relațiile dvs. și, de asemenea, mai plin de compasiune în ele, permiteți-vă să v ă simțiți mai împăcat cu ceilalți, mai centrat și mai echilibrat. Lăsați să dispară orice sentiment de nevoie sau de ceartă.*

L *Fiți conștienți atât de asertivitatea plină de compasiune, cât* și de *orice sentiment de slăbiciune în relații (sau de sentimente conexe de a fi înăbușit, dominat, redus la tăcere sau împins la margini). Păstrați combinația de putere și grijă în prim-planul conștientizării, conectându-vă treptat cu orice sentiment de slăbiciune în fundalul conștientizării. Lăsați forța hrănitoare să ajungă și să atingă locurile din interior, inclusiv cele tinere, care s-au simțit slabe sau depășite. Când doriți, renunțați la orice material negativ și rămâneți cu sentimentul de afirmare plină de compasiune. De câteva ori în următoarea oră, conștientizați doar materialul neutru sau pozitiv - cum ar fi să vă simțiți asertivi din compasiune - aducând în același timp în minte un declanșator neutru al sentimentului de slăbiciune în relații*.

Dragoste

Iubirea este un sentiment profund, puternic și adesea intens de afecțiune, grijă, dulceață și angajament. De obicei, este aplicată celorlalți, deși este posibil să simți dragoste pentru lumea naturală, pentru omenire în ansamblul ei, pentru Dumnezeu (în orice mod în care experimentezi sau îți imaginezi acest lucru) și pentru tine însuți. Indiferent dacă te simți iubit sau te simți iubitor, iubirea este iubire, indiferent dacă intră sau iese. Atunci când te odihnești în iubire, orice noduri de dor sau de agățare se pot slăbi și pot cădea.

H Găsiți *orice sentiment deja prezent în conștiința voastră de a fi conectați cu alții care v ă plac, care vă doresc binele. Ar putea exista un sentiment în mintea dumneavoastră că cineva vă iubește. Găsiți, de asemenea, căldura care se află deja în interiorul dumneavoastră, dorințele de bine pentru ceilalți în prim-planul sau în fundalul conștiinței dumneavoastră. Fiți*

conștienți de orice sentiment, deja prezent, de dăinuire, protecție, acordare sau grijă. Poate că cineva se află în mintea ta și există iubire în amestecul de gânduri și sentimente despre această persoană.

De asemenea, creați sentimentul de a fi iubit, aducându-vă în minte pe cineva care vă iubește sau care v-a iubit. Amintiți-vă sau imaginați-vă că sunteți cu această persoană. Vedeți chipul său. Fiți conștienți de dragostea pentru dvs. din inima lui sau a ei. P e r m i t e ț i - v ă s ă experimentați că sunteți iubit. Gândiți-vă la alte persoane care v-au iubit de-a lungul anilor sau care vă iubesc în viața dumneavoastră de astăzi și lăsați să se concretizeze din nou și din nou faptul că sunteți iubit. (Includeți animalele de companie sau ființele spirituale, dacă doriți.) Aduceți-vă în minte o gamă mai largă de relații, îmbibându-vă de faptul că mulți oameni v-au inclus, v-au plăcut sau v-au fost recunoscători. Chiar mai larg, explorați sentimentul de a fi conectat la umanitate, la natură și la univers, recunoscând și simțind atât locul vostru, cât și apartenența voastră la un întreg mai mare.

Încercați să găsiți sentimentul de a vă simți deja suficient de iubit. Este în regulă să vă doriți mai multă iubire și, în același timp, să vă permiteți să vă simțiți suficient de *iubit. Atunci nu trebuie s ă alergi după iubire sau să încerci să influențezi ceea ce se întâmplă în mintea celorlalți pentru ca aceștia să creadă că ești grozav sau să vrea să fie cu tine sau să te iubească. Orice sentiment de stres sau îngrijorare în legătură cu dragostea se îndepărtează, orice durere sau pierdere sau dorință.*

Creați sentimentul de a fi iubitor, aducându-vă în minte pe cineva pe care îl iubiți. Gândiți-vă la cei pe care îi iubiți, apreciați sau apreciați. Gândiți-vă la persoanele pentru care simțiți compasiune. Gândiți-vă la persoanele pe care

vă simțiți fericiți să le vedeți. Cultivați sentimentul de iubire în sine. Obțineți un sentiment de iubire care curge din voi.

E *Deschide-te la sentimentul de iubire, ajută-l să dureze, să crească și să devină mai plin în tine. Deschideți-vă pentru a vă simți iubiți, cu căldură, grijă și urări de bine care radiază din voi. Permiteți ca sentimentul de iubire și sentimentul de iubire să se unească într-un singur sentiment de iubire. Iubirea să se reverse în și din tine. Rămâneți pur și simplu ca iubire. Dacă doriți, meditați asupra iubirii; faceți din ea obiectul atenției și absorbției voastre. Vedeți cum este să respirați, să stați, să mergeți, să priviți, să întindeți mâna, să vorbiți sau să acționați cu iubire.*

A *Simțiți și știți că dragostea se răspândește în interiorul vostru. Lasă-ți mintea să se odihnească și ia forma iubirii. Imaginați-vă că trăiți din iubire și lăsați să pătrundă acest sentiment. Pe măsură ce deveniți iubire, iar iubirea devine voi, nu mai există nicio bază pentru agățare sau alte perturbări în relațiile voastre.*

L *Simțiți iubirea în prim-planul conștientizării,* precum și *orice durere (sau sentimente conexe, cum ar fi furia) în fundal. Lăsați iubirea să atingă și să liniștească durerea. Inspirând iubire, expirând iubire, simțiți cum iubirea voastră ajunge până în părțile din voi înșivă care nu s-au simțit iubite cum trebuie. Vedeți dacă puteți simți că aceste părți primesc iubire și se înmoaie în jurul ei. Atunci când doriți, renunțați la orice material negativ și rămâneți cu iubire. D e câteva ori în următoarea oră, conștientizați doar materialul neutru sau pozitiv - cum ar fi sentimentul de iubire - aducându-vă în minte și un declanșator neutru al sentimentului de suferință.*

Apoi, în zilele următoare, aveți încredere în iubire. În mod remarcabil, mai mult decât orice alt tip de experiență, dragostea te aduce acasă. Acasă la starea de repaus a creierului tău, acasă la puterea și pacea interioară, acasă la propria ta natură bună. Pe măsură ce iubești în moduri mari și mici, efectele se vor răsfrânge spre exterior pentru a-i atinge pe alții, atât cunoscuți, cât și necunoscuți, ajutându-i să îi aducă atât pe ei, cât și pe tine, acasă la fericire.

Postfață

După cum sper că ați constatat, a lua în considerare binele poate fi foarte puternic pentru o persoană. În plus, această practică are implicații care trec dincolo de individ și se extind la nivelul întregii lumi.

Modul reactiv al creierului a funcționat foarte bine pentru supraviețuire în cea mai mare parte a istoriei omenirii, dar astăzi ne stresează întreaga planetă. Pentru mai mult de 99% din ultimii 60 de milioane de ani, strămoșii noștri oameni și primate au trăit în grupuri mici de vânători-culegători, în care pentru a rămâne în viață era necesar să ne identificăm cu "noi" și să ne îndoim de "ei" și adesea să îi atacăm. În prezent, aceste tendințe reactive alimentează conflictele dintre grupurile politice, etnice și religioase, precum și tensiunile și agresiunile dintre națiuni. Nu este mai puțin alarmant pentru că a devenit un clișeu: am înarmat un creier din epoca de piatră cu arme nucleare. Între timp, setarea reactivă temătoare, lacomă și egocentrică a creierului promovează un fel de îmbuibare a resurselor limitate ale Pământului care provoacă defrișări, extincții în masă și încălzirea globală.

Condițiile obiective din viețile strămoșilor noștri primate și oameni au forțat în mod obișnuit creierul lor să se înroșească, să devină reactiv. Nu aveau cum să își satisfacă în mod constant și fiabil nevoile lor de bază de siguranță, satisfacție și conexiune. Dar specia umană are acum, de fapt, resursele și cunoștințele necesare pentru a proteja, hrăni și avea grijă de fiecare persoană în parte. Am putea face acest lucru dacă am alege să o facem. Această posibilitate nu s-a mai întâmplat niciodată până acum și este nevoie de o perioadă de timp pentru ca această nouă realitate să fie acceptată. Modul în care vom gestiona această oportunitate fără precedent va fi povestea centrală a următoarei sute, dacă nu chiar mii de ani.

Pentru a realiza această oportunitate, nu ne putem limita la îmbunătățirea condițiilor externe, cum ar fi accesul la apă curată sau la educație, oricât de importante ar fi acestea. De cel puțin o generație este posibilă satisfacerea nevoilor fundamentale ale fiecărei persoane, dar acest lucru nu a fost făcut, iar sărăcia și nedreptatea persistă în întreaga lume. Chiar și în țările dezvoltate, cum ar fi Statele Unite ale Americii, în viața de zi cu zi persistă multă teamă, frustrare și suferință. Având în vedere tendința creierului de a se înroși, trebuie să îmbunătățim și condițiile interne, în interiorul minții, prin consolidarea forțelor interioare și a sentimentului permanent și profund al oaselor că nevoile fundamentale sunt deja satisfăcute. Atunci nu vom mai fi atât de vulnerabili la manipulările comerciale și politice care funcționează doar atunci când avem un sentiment subiacent de deficit sau de tulburare.

Imaginați-vă o lume în care o masă critică de creiere umane - 100 de milioane? un miliard? mai multe? - își petrec cea mai mare parte, dacă nu chiar toată ziua în modul de reacție. În cele din urmă ar apărea u n punct de

cotitură, o schimbare calitativă în cursul istoriei umane. Oamenii ar continua să își încuie ușile noaptea, ar continua să caute profitul, ar continua să fie în dezacord și să concureze unii cu alții. Ei vor avea în continuare nevoie să fie ghidați de valori și virtuți. Dar vechile focuri interne ale fricii, frustrării și durerii de inimă ar fi în bancă, scăzute sau stinse din lipsă de combustibil. Amintiți-vă cum vă simțiți, voi înșivă, atunci când vă odihniți într-un sentiment de bază de pace, mulțumire și iubire. Amintiți-vă cum este să fiți alături de alții care se odihnesc, de asemenea, în această stare de a fi. Imaginați-vă cum ar fi familia voastră, locul de muncă și comunitatea voastră, de asemenea, dacă majoritatea celor d i n ea ar fi centrați în modul de răspuns, în setarea verde, a creierului. Faceți un pas mai departe și imaginați-vă cum ar trata afacerile oamenii care lucrează în ele, cum ar funcționa guvernele și cum s-ar putea trata națiunile între ele.

Aceasta nu este o viziune utopică. Modul de reacție al creierului este baza noastră. Pentru binele nostru și al copiilor copiilor noștri, sper să ne întoarcem acasă cât mai curând.

Note de referință

Recunoștințe

1 **practici precum recunoștința:** Robert Emmons, *Thanks! How the Science of Gratitude Can Make You Happier* (New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2007).

2 **și iertare:** Frederic Luskin et al., "A Controlled Pilot Study of Stress Management Training of Elderly Patients with Congestive Heart Failure", *Preventive Cardiology* 5 (2002): 168-174.

3 **cercetări privind savurarea de către /red Bryant:** Fred B. Bryant et al., "Understanding the Processes That Regulate Positive Emotional Experience: Unsolved Problems and Future Directions for Theory and Research on Savoring", *International Journal of Wellbeing* 1, nr. 1 (2011): 107-126; Bryant et al., "Using the Past to Enhance the Present: Boosting Happiness Through Positive Reminiscence", *Journal of Happiness Studies* 6 (2005): 227260; Bryant, "A Four-Factor Model of Perceived Control: Avoiding, Coping, Obtaining, and Savoring", *Journal of Personality* 57, nr. 4 (1989): 773-797.

4 **Nancy /agley:** Nancy S. Fagley, "Aprecierea prezice în mod unic satisfacția în viață mai presus de datele demografice, de cei 5 mari factori de personalitate și de recunoștință", *Personality and Individual Differences* 53 (2012): 59-63.

5 **Joseph Veroff:** Fred Bryant și Joseph Veroff, *Savoring: A New Model of Positive Experience* (Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 2007).

6 **Jordi Quoidbach:** Jordi Quoidbach et al., "Positive Emotion Regulation and Well-Being: Comparing the Impact of Eight Savoring and Dampening Strategies", *Personality and Individual Differences* 49, nr. 5 (2010): 368-373.

7 **Erica Chadwick:** Bryant et al., "Înțelegerea proceselor care reglează experiența emoțională pozitivă".

8 **activitatea privind terapia de coerență:** Brian Toomey și Bruce Ecker, "Competing Visions of the Implications of Neuroscience for Psychotherapy", *Journal of Constructivist Psychology* 22 (2009): 95-140; Ecker și Toomey, "Depotentiation of Symptom-Producing Implicit Memory in Coherence Therapy", *Journal of Constructivist Psychology* 21, nr. 2 (2008): 87-150; Ecker și L. Hulley, *Depth Oriented Brief Therapy: How to Be Brief When You Were Trained to Be Deep, and Vice Versa* (San Francisco: Jossey-Bass, 1996).

9 **surse care îl includ pe Abraham Maslow:** Abraham Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature* (New York: Penguin, 1993).

10 **Roger Walsh:** Roger Walsh, "Lifestyle and Mental Health", *American Psychologist* 66 (2011): 579-592; Walsh, "The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology", *American Psychologist* 61 (2006): 227-239.

11 **Martin Seligman:** Martin Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being* (New York : Free Press, 2011); Seligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (New York: Vintage, 2006).

12 **Chris Peterson:** Christopher Peterson et al., "Strengths of Character, Orientations to Happiness, and Life Satisfaction," *The Journal of Positive Psychology* 2, nr. 3 (2007): 149-156.

13 **Nansook Park:** Nansook Park, "Puncte forte ale caracterului: Research and Practice", *Journal of College & Character* 10, nr. 4 (2009): 1-10.

14 Shauna Shapiro**:** Shauna Shapiro, "Mindfulness and Psychotherapy", *Journal of Clinical Psychology* 65 (2009): 1-6.

15 **Barbara /redrickson:** Barbara Fredrickson, *Pozitivitate: Top-Notch Research Reveals the 3 to 1 Ratio That Will Change Your Life* (New York: Three Rivers Press, 2009).

16 Sonja Lyubomirsky**:** Sonja Lyubomirsky, *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want* (New York: Penguin Press, 2008).

17 **Michele Tugade:** Michele Tugade, *Emoții pozitive și adaptare: Examining Dual-Process Models of Resilience*, în S. Folkman (ed.), *Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* (New York: Oxford University Press, 2011), pp. 186-199.

18 Todd Kashdan**:** Todd Kashdan, *curios? Discover the Missing Ingredient to a Fulfilling Life* (New York: William Morrow, 2009).

19 **Dacher Keltner:** Dacher Keltner, *Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life* (New York: W.W. Norton & Company, Inc., 2009).

20 **Robert Emmons:** Emmons, *mulțumesc!* (New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2007).

21 **Michael McCullough:** Michael McCullough et alii, "Este recunoștința o afecțiune morală?". *Psychological Bulletin* 127, nr. 2 (2001): 249-266.

22 **și Wil Cunningham:** William A. Cunningham și Tobias Brosch, "Motivational Salience: Amygdala Tuning from Traits, Needs, Values, and Goals", *Current Directions in Psychological Science* 21, nr. 1 (2012): 54-59.

Capitolul 1: Creșterea bună

FORȚELE INTERIOARE

1 **Cercetătorii au identificat și alte puncte forte:** Steven M. Southwick și Dennis S. Charney, "The Science of Resilience: Implications for the Prevention and Treatment of Depression", *Science* 338 (2012): 79-82.

2 **O idee binecunoscută în medicină:** Am adaptat modelul "diatezei stresului", care este utilizat în domeniul sănătății și în cercetarea privind stresul și consecințele sale.

3 **doar un singur punct forte, emoțiile pozitive:** Michael A. Cohn et al., "Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience", *Emotion* 9 (2009): 361-368; Greg C. Feldman et al., "Responses to Positive Affect: A Self-Report Measure of Rumination and Dampening", *Cognitive Therapy and Research* 32, nr. 4 (2008): 507-525; Tugade și Fredrickson, "Regulation of Positive Emotions: Strategii de reglare a emoțiilor care promovează reziliența", *Journal of Happiness Studies* 8 (2007): 311-333.

4 **Emoțiile pozitive încurajează:** Lyubomirsky et al., "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change", *Review of General Psychology* 9, nr. 2 (2005): 111-131.

5 **De asemenea, acestea vă întăresc sistemul imunitar:** Ed Diener și Micaela Y. Chan, "Oamenii fericiți trăiesc mai mult: Subjective Well-Being contribuie la sănătate și longevitate", *Applied Psychophysiology* 3, nr. 1 (2011): 1-43; Fredrickson și alții, "Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consecential Personal Resources", *Journal of Personality and Social Psychology* 95, nr. 5

(2008): 1045- 1062; Y. Chida și A. Steptoe, "Positive Psychological Well-Being and Mortality: A Quantitative Review of Prospective Observational Studies", *Psychosomatic Medicine* 70, nr.7 (2008): 741-756; S. Pressman și S. Cohen, "Does Positive Affect Influence Health?" (Afectarea pozitivă influențează sănătatea?). *Psychological Bulletin* 131 (2005): 925-971.

6 **În medie, aproximativ o treime:** Aceasta este o estimare aproximativă. Pentru informații suplimentare, consultați aceste documente: Tena Vukasovic et al., "Genetic Contribution to the Individual Differences in Subjective Well-Being: A Meta-Analysis", *Journal for General Social Issues* 21 (2012): 1-17; Southwick și Charney, "The Science of Resilience".

ÎN GRĂDINĂ

7 gestionează-ți **mintea în trei moduri primare:** Există o a patra opțiune - transcende mintea - în care ieși din cadrul minții și al creierului, conectat la ceva divin, spiritual sau necondiționat, dacă acest lucru este semnificativ pentru tine (pentru mine este). Desigur, prin definiție, aceasta nu este o modalitate de a *gestiona* mintea în sine, așa că mă voi înclina în fața acestei posibilități și apoi voi rămâne în cadrul lumii naturale în această carte.

NEUROPLASTICITATEA DEPENDENTĂ DE EXPERIENȚĂ

8 **sculptând încet, dar sigur, structura neuronală:** Eric R. Kandel, *În căutarea memoriei: The Emergence of a New Science of Mind* (New York: W. W. Norton & Company, 2007); Joseph E. LeDoux, *Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are* (New York: Penguin Books, 2003).

9 **genele din interiorul neuronilor se activează sau se dezactivează:** Victoria Ho et al., "The Cell Biology of Synaptic Plasticity", *Science* 334 (2011): 623-628; D. Feldman, "Synaptic Mechanisms for Plasticity in Neocortex," *Annual Review of Neuroscience* 32 (2009): 33-55; Gianluigi Mongillo și alții, "Synaptic Theory of Working Memory" *Science* 319 (2008): 1543-1546.

10 **Toate activitățile mentale:** Glen O. Gabbard, "A Neurobiologically Informed Perspective on Psychotherapy", *British Journal of Psychiatry* 177 (2000): 117-122; Kandel, *In Search of Memory*.

11 **Dar intensă, prelungită sau repetată:** Kandel, "A New Intellectual Framework for Psychiatry", *American Journal of Psychiatry* 155 (1998): 457-469.

12 **Șoferii de taxi din Londra:** Eleanor Maguire et al., "Navigation-Related Structural Change in the Hippocampi of Taxi Drivers", *National Academy of Sciences* 87 (2000): 4398-4403.

13 **Mutarea din cabină:** Deasupra trunchiului cerebral, în timp ce există doar un singur hipotalamus și o singură glanda pituitară, majoritatea părților creierului se află în perechi, una în partea stângă și una în partea dreaptă, inclusiv hipocampul și insula.

Din nefericire, convenția care creează confuzie în neuroștiințe este de a se referi la aceste părți pereche la singular (de exemplu, hipocampul), iar eu voi urma și această convenție.

14 **din spatele frunții care controlează atenția:** Eileen Luders et al., "The Underlying Anatomical Correlates of Long-Term Meditation: Larger Hippocampal and Frontal Volumes of Gray Matter", *NeuroImage* 45 (2009): 672- 678; Sara Lazar et al., "Meditation Experience Is Associated with Increased Cortical Thickness," *Neuroreport* 16 (2005): 1893-1897.

15 ***insula*:** Britta Holzel et al., "Investigation of Mindfulness Meditation Practitioners with Voxel-Based Morphometry", *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 3 (2008): 55-61; Lazar și alții, "Meditation Experience".

16 **hipocampusul:** Luders și colab., "Anatomical Correlates of Long-Term Meditation"; Holzel și colab., "Investigation of Mindfulness Meditation".

17 **gene care calmează reacțiile de stres:** Jeffery Dusek et al., "Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response," *PLoS One* 3 (2008): e2576.

EXPERIENȚELE CARE VĂ SERVESC CEL MAI MULT

18 **Experiențele negative pot avea valoare:** Southwick și Charney, "The Science of Resilience".

Capitolul 2: Velcro pentru cei răi

CREIERUL ÎN EVOLUȚIE

1 **Creierul în evoluție:** Datele din această secțiune sunt aproximative.

2 **Fiecare ființă umană împarte:** Scott W. Emmons, "The Mood of a Worm", *Science* 338 (2012): 475-476.

3 **Au apărut creaturi pluricelulare:** Elizabeth Pennisi, "Nervous System May Have Evolved Twice," *Science* 339 (2013): 391.

4 **Au apărut mamiferele:** Există unele dezacorduri științifice cu privire la această datare, în funcție de modul în care se clasifică mamiferele și primatele.

5 **Până acum 2,5 milioane de ani:** Shannon McPherron et al., "Evidence for Stone-Tool Assisted Consumption of Animal Tissues before 3.39 Million Years Ago at Dikika, Ethiopia", *Nature* 446 (2010): 857-860; Semaw et al., "2.5-Milioane de ani de la uneltele de piatră din Gona, Etiopia", *Nature* 385 (1997): 333-336.

6 **și a speciei noastre - *homo sapiens*:** Michael Balter, "New Light on Revolutions That Weren't", *Science* 336 (2012): 530-561.

7 **În ultimii 600 de milioane de ani:** Acesta este un punct de vedere general. Pentru un eșantion de cercetări care o susțin, a se vedea Pierre-Yves Placais și Thomas Preat, "Pentru a favoriza supraviețuirea în condiții de penurie de hrană, creierul dezactivează memoria costisitoare".

Science 339 (2013): 440-442; Linda Palmer și Gary Lynch, "A Kantian View of Space", *Science* 328 (2010): 1487-1488; Tobias Esch și George B. Stefano, "The Neurobiology of Stress Management", *Neuroendocrinology Letters* 31, nr.1 (2010): 19-39.

8 **Predecesorii noștri hominizi și umani:** Pontus Skoglund et al., "Origins and Genetic Legacy of Neolithic Farmers and Hunter-Gatherers in Europe", *Science* 336 (2012): 466-469.

9 **În timp ce unele formații au interacționat pașnic:** Jung-Kyoo Choi și Samuel Bowles, "The Coevolution of Parochial Altruism and War", *Science* 318 (2007): 636-640.

RĂUL ESTE MAI PUTERNIC DECÂT BINELE

10 **Răul este mai puternic decât binele:** Titlul acestei secțiuni este preluat din lucrarea lui Roy Baumeister și alții, "Bad Is Stronger Than Good", *Review of General Psychology* 5 (2001): 323-370.

11 **/ sau începători, creierul tău este întotdeauna:** Eldad Yechiam și Guy Hochman, "Losses as Modulators of Attention: Review and Analysis of the Unique Effects of Losses Over Gains", *Psychological Bulletin* 139, nr. 2 (2013): 497518.

12 **Apoi, când cel mai mic lucru:** Baumeister et al., "Bad Is Stronger Than Good"; Paul Rozin și Edward Royzman, "Negativity Bias, Negativity Dominance, and Contagion", *Personality & Social Psychology Review* 5 (2001): 296320.

13 **Stimulii negativi sunt percepuți mai rapid:** Baumeister et al., "Bad Is Stronger Than Good"; Rozin și Royzman, "Negativity Bias".

14 **Recunoaștem mai repede fețele furioase:** J. S. Morris et al., "A Differential Neural Response in the Human Amygdala to Fearful and Happy Facial Expressions", *Nature* 383 (1996): 812-815.

15 **de fapt, creierul va reacționa:** J. S. Morris et al. "Conscious and Unconscious Emotional Learning in the Human Amygdala" *Nature* 393 (1998): 467-470.

16 **Psihologul Daniel Kahnemann:** Daniel Kahneman și Amos Tversky, "Prospect Theory: An Analysis of Decision Under Risk", *Econometrica* 47, nr. 2 (1979): 163-292; Yechiam și Hochman, "Losses as Modulators of Attention".

17 **Relații intime durabile:** John Gottman, *Why Marriages Succeed or Fail: And How You Can Make Yourself Last* (New York: Simon & Schuster, 1995).

18 **Oamenii încep să se dezvolte cu adevărat:** Fredrickson, *Pozitivitate*.

19 **Negativul contaminează pozitiv mai mult decât pozitiv:** Rozin și Royzman, "Negativity Bias".

20 **o faptă rea va dăuna unui erou:** Rozin și Royzman, "Negativity Bias".

21 **Impactul suplimentar al răului:** Baumeister et al., "Bad Is Stronger Than Good".

22 **amigdala de mărimea unei migdale:** Cunningham și Brosch, "Motivational Salience"; Israel Liberzon et al., "Extended Amygdala and Emotional Salience: A PET Activation Study of Positive and Negative Affect", *Neuropsychopharmacology* 28, nr. 4 (2003): 726-733; Stephan B. Hamann et al., "Ecstasy and Agony: Activation of the Human Amygdala in Positive and Negative Emotion", *Psychological Science* 13, nr. 2 (2002): 135-141; Hugh Garavan et al., "Amygdala Response to Both Positively and Negatively Valenced Stimuli", *Neuroreport* 12, nr. 12 (2001): 2779-2783.

23 **la majoritatea oamenilor se activează mai mult:** Cunningham et al., "Neural Correlates of Evaluation Associated with Promotion and Prevention Regulatory Focus", *Cognitive, Affective, and Behavioral Neuroscience* 5 nr. 2 (2005): 202- 211; Andrew J. Calder et al., "Neuropsihologia fricii și a dezgustului", *Nature* 2 (2001): 353-363.

24 **furia altei persoane ți-a activat amigdala:** Hugo D. Critchley, "Neural Mechanisms of Autonomic, Affective, and Cognitive Integration", *Journal of Comparative Neurology* 493 (2005): 154-166.

25 **hipocampul a format o urmă neuronală inițială:** Guestavo Morrone Parfitt et al., "Moderate Stress Enhances Memory Persistence: Are Adrenergic Mechanisms Involved?" *Behavioral Neuroscience* 126, nr. 5 (2012): 729-730.

26 **chiar și marcarea neuronilor noului copil:** E. D. Kirby et al., "Basolateral Amygdala Regulation of Adult Hippocampal Neurogenesis and Fear-Related Activation of Newborn Neurons", *Molecular Psychiatry* 17 (2012): 527-536.

CERCURI VICIOASE

27 **Se produce acest efect de bulgăre de zăpadă:** Bruce McEwen și Peter Gianaros, "Stress- and Allostasis-Induced Brain Plasticity", *Annual Review of Medicine* 62 (2011): 431-435.

28 **într-o dublă lovitură:** McEwen și Gianaros, "Plasticitatea cerebrală indusă de stres și alostază"; Poul Videbech și Barbaba Ravnkilde, "Volumul hipocampal și depresia: A Meta-Analysis of MRI Studies", *American Journal of Psychiatry* 161, nr. 11 (2004): 1957-1966; Stephanie Campbell și alții, "Lower Hippocampal Volume in Patients Suffering from Depression: A Meta-Analysis", *American Journal of Psychiatry* 161, nr. 4 (2001): 598607.

29 **Aceasta este o problemă:** McEwen și Gianaros, "Stress- and Allostasis-Induced Brain Plasticity".

PARANOIA TIGRULUI DE HÂRTIE

30 **fac totuși a doua greșeală:** Tali Sharot, *The Optimism Bias: A Tour of the Irrationally Positive Brain* (New York: Vintage, 2011).

31 **Dar, în general, setarea implicită:** Deborah Kermer et al., "Loss Aversion Is an Affective Forecasting Error", *Psychological Science* 17, nr. 8 (2006): 649-653; Baumeister și alții, "Bad Is Stronger Than Good"; Rozin și Royzman,

"Negativity Bias".

32 **Există chiar și regiuni:** Nadine Gogolla et al., "Perineuronal Nets Protect Fear Memories from Erasure", *Science* 325 (2009): 1258-1261.

VELCRO ȘI TEFLON

33 **amintirile au tendința de a fi influențate pozitiv:** Daniel L. Schachter, *The Seven Sins of Memory: How the Mind Forgets and Remembers* (New York: Houghton Mifflin Harcourt Books, 2002).

34 **păstrarea celor mai multe dintre forțele interioare:** Forțele interioare, precum și sentimentele de inadecvare etc., care nu se bazează pe învățare și memorie - cu alte cuvinte, nu sunt *dobândite - se* bazează pe caracteristici și tendințe *înnăscute*, determinate genetic.

35 **Din păcate, formarea memoriei implicite:** Pentru referințe pentru afirmațiile făcute în acest paragraf, a se vedea Baumeister et al., "Bad Is Stronger Than Good"; Rozin și Royzman, "Negativity Bias".

36 **un sentiment de neputință:** Seligman, *Learned Optimism*.

37 **un factor major în depresie:** Seligman, *Learned Optimism*.

EFORTURI IROSITE

38 **Acesta este punctul slab central:** Unele psihoterapii sunt excepții notabile. Printre acestea se numără *focalizarea* (Eugene T. Gendlin, *Focusing* [New York: Random House, 1982]), EMDR (Deborah L. Korn și Andrew M. Leeds, "Preliminary Evidence of Efficacy for EMDR Resource Development and Installation in the Stabilization Phase of Treatment of Complex Posttraumatic Stress Disorder", *Journal of Clinical Psychology* 58, nr. 12 [2002]: 1465- 1487); terapia de coerență (Toomey și Ecker, "Competing Visions"; Ecker și Toomey, "Depotentiation of Symptom-Producing Implicit Memory in Coherence Therapy"); și coping afectiv cu

mentalitate largă (Nicholas Terrier, "Broad Minded Affective Coping [BMAC]: A 'Positive' CBT Approach to Facilitating Positive Emotions", *International Journal of Cognitive Therapy* 31, nr. 1 [2010]: 65-78).

Capitolul 3: Creierul verde, creierul roșu

TREI SISTEME DE OPERARE

1 **lucrarea influentă a lui Paul MacLean:** Paul D. MacLean, *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions* (New York: Springer, 1990).

2 **Jaak Panksepp:** Jaak Panksepp, *Neuroștiința afectivă: The Foundations of Human and Animal Emotions* (New York: Oxford University Press, 1998); Panksepp, "Affective Consciousness: Core Emotional Feelings in Animals and Humans", *Consciousness & Cognition* 14, nr. 1 (2005): 30-80; Jeffrey Burgdorf și Panksepp, "The Neurobiology of Positive Emotions," *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 30 (2006): 173-187.

3 **Stephen Porges:** Stephen W. Porges, *Teoria polivagalului: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation* (New York: W.W. Norton & Company, 2011).

4 Paul **Gilbert:** Paul Gilbert, "Introducing Compassion-Focused Therapy", *Advances in Psychiatric Treatment* 14 (2009): 199-208.

5 **E. Tory Higgins:** E. Tory Higgins, "Beyond Pleasure and Pain", *American Psychologist* 52, nr. 12 (1997): 1280-1300.

MODUL RECEPTIV

6 **atunci când creierul tău nu este *deranjat*:** Porges, *Teoria polivagalului*.

7 **Sisteme neurochimice care implică *oxitocina*:** Waguih William IsHak și alții, "Oxytocin's Role in Enhancing Well-Being: A Literature Review", *Journal of Affective Disorders* 130, nr. 1 (2011): 1-9; Inga D. Neumann, "Brain Oxytocin: A

Key Regulator of Emotional and Social Behaviours in Both Females and Males", *Journal of Neuroendocrinology* 20 (2008): 858-865.

8 ***opioide*** **naturale:** Pawel K. Olszewski și colab., "Oxytocin as Feeding Inhibitor: Maintaining Homestasis in Consummatory Behavior", *Pharmacology Biochemistry and Behavior* 97 (2010): 47-54; Esch și Stefano, "The Neurobiology of Stress Management".

9 **regiuni precum *cingulatul subgenual*:** Hugo D. Critchley și Yoko Nagai, "How Emotions Are Shaped by Bodily States", *Emotion Review* 4, nr. 2 (2012): 163-168.

10 **și rețele neuronale:** Critchley, "Mecanisme neuronale".

11 **În ea, veți simți adesea:** Critchley, "Mecanisme neuronale".

12 **Mamiferele, inclusiv noi, devin prietenoase:** Panksepp, *Afective Neuroscience*.

E BINE SĂ FII ACASĂ

13 **Strămoșii noștri au evoluat în acest cadru:** Ilia Karatsoreos și Bruce McEwen, "Psychobiological Allostasis: Resistance, Resilience, and Vulnerability", *Trends in Cognitive Sciences* 15, nr. 12 (2011): 576-584; Porges, *The Polyvagal Theory;* Esch și Stefano, "The Neurobiology of Stress Management"; Panksepp, "*Affective* Consciousness"; Panksepp, *Affective Neuroscience*.

14 **/sau, de exemplu, *endorfinele*:** Esch și Stefano, "The Neurobiology of Stress Management".

15 **Spre deosebire de procesele patogene:** Craig M. Becker și alții, "Salutogenesis 30 Years Later: Unde ne îndreptăm de aici?" *International Electronic Journal Health Education* 13 (2010): 25-32.

16 **Experiențele de tip responsive îți pregătesc mintea:** Critchley, "Mecanisme neuronale".

17 **hipotalamusul tău devine mai puțin activ:** Olszewski și colab., "Oxytocin as Feeding Inhibitor"; Panksepp, *Affective Neuroscience*.

18 **se sting treptat:** Odihna în modul de reacție, cu un sentiment profund interiorizat că nevoile tale de bază sunt deja satisfăcute, nu este în sine o iluminare. Pentru aceasta, cred că este nevoie și de o înțelegere profundă, de virtute, de iubire și, poate, de har. Dar dezalimentarea "focurilor" neuropsihologice ale urii și lăcomiei (pentru a folosi termenii buddhisticii) și ale durerii de inimă - în sistemele de evitare, apropiere și atașament - sprijină și deschide calea p e n t r u u n angajament foarte profund cu practica religioasă sau spirituală și pentru a ajunge la limitele superioare ale potențialului uman.

19 **Se înfruntă provocări, concurență și confruntări:** Douglas P. Fry, "Life Without War", *Science* 336 (2012): 879-884.

VELCRO PENTRU BINE

20 **Mesajele sale ghidează *controlul executiv*:** William W. Seeley et al., "Dissociable Intrinsic Connectivity Networks for Salience Processing and Executive Control", *Journal of Neuroscience* 27 (2007): 2356-2349.

21 **Mai puțină reactivitate a amigdalei la ceea ce este rău:** Wil Cunningham și Tabitha Kirkland, "The Joyful, Yet Balanced Amygdala: Moderated Responses to Positive But Not Negative Stimuli in Trait Happiness", *Social Cognitive and Affective Neuroscience* (2013 April 5, e-pub ahead of print).

22 **Ai nevoie de ceea ce Wil Cunningham:** Cunningham și Kirkland, "Amygdala veselă."

23 **În ceea ce privește activarea amigdalei:** Cunningham și Brosch, "Motivational Salience"; Cunningham și Kirkland, "Joyful Amygdala".

24 **cei cu o amigdală veselă:** Cunningham et al. "Neural Correlates of Evaluation".

25 **o "orientare de abordare":** Daniel J. Siegel, *The Mindful Brain* (New York: W.W. Norton & Company, 2007).

26 **Aceste persoane au, de asemenea, un nivel pozitiv relativ ridicat:** Cunningham și Kirkland, "Amygdala veselă".

27 **De fapt, aceste persoane mai fericite:** Cunningham și Kirkland, "Amygdala veselă".

28 **prelungiți intrările de dopamină în amigdala:** Douglas Roberts-Wolfe et al., "Mindfulness Training Alters Emotional Memory Recall Compared to Active Controls: Support for an Emotional Information Processing Model of Mindfulness", *Frontiers in Human Neuroscience* 6 (2012): 1-13.

MODUL REACTIV

29 **cealaltă setare a creierului tău:** Mă refer la modurile de răspuns și reactiv ale creierului într-un mod dihotomic, în concordanță cu distincțiile categorice făcute de cercetători cu referire la activările homeostatice/alostatice și simpatice/parasimpatice. În biologia complexă și dezordonată a animalelor reale, inclusiv a noastră, aceste distincții devin neclare, în sensul că în orice moment poate exista un amestec de procese homeostatice-reactive și alostatice-reactive. Dar, în general, aceste categorii folosite de cercetători sunt precise și utile. În limbajul teoriei sistemelor, modurile responsive și reactive sunt "atractori stranii" globali.

30 **resursele corporale sunt epuizate:** Bruce McEwen și Peter Gianaros, "Rolul central al creierului în stres și adaptare: Links to Socioeconomic Status, Health, and Disease", *Annals of the New York Academy of Sciences* 1186 (2010): 190-222.

31 **Ritmul natural, biologic:** McEwen și Gianaros, "Central Role of the Brain in Stress and Adaptation"; Robert Sapolsky, *Why Zebras Don't Get Ulcers* (New York: Holt Paperbacks, 2004).

32 **Tocmai intră în zona roșie:** Esch și Stefano, "The Neurobiology of Stress Management".

33 **Chiar dacă experiențele reactive se simt rău:** McEwen și Gianaros, "Plasticitatea cerebrală indusă de stres și alostază".

34 **Toate acestea pun creierul:** McEwen și Gianaros, "Rolul central al creierului în stres și adaptare"; Critchley, "Mecanisme neuronale".

35 **Ca urmare, în timp ce reactivul:** Esch și Stefano, "The Neurobiology of Stress Management".

36 **Să te înroșești se simte rău din punct de vedere emoțional:** Esch și Stefano, "The Neurobiology of Stress Management".

37 **sunt factori de risc pentru depresie:** Byung Kook Lim et al., "Anhedonia Requires MC4R-Mediated Synaptic Adaptations in Nucleus Accumbens", *Nature* 487 (2012): 183-189.

38 **Multe tulburări psihologice implică extreme reactive: În** timp ce depresia este adesea o reacție la pierderi (de exemplu, falimentul), iar una dintre cele mai frecvente caracteristici ale sale este lipsa plăcerii în lucruri care erau cândva plăcute - ambele fiind legate de sistemul de recompensă de apropiere - depresia apare, de asemenea, după o traumă (sistemul de evitare) și după respingere sau rușine (sistemul de atașament). Prin urmare, mă gândesc la depresie ca la o potențială implicare a tuturor celor trei sisteme de operare, uneori unul mai mult decât celelalte.

39 **În corpul tău, se acumulează treptat:** McEwen și Gianaros, "Rolul central al creierului în stres și adaptare".

40 **care crește inflamația:** Esch și Stefano, "The Neurobiology of Stress Management"; Paul H. Black, "The Inflammatory Response is an Integral Part of the Stress Response: Implicații pentru ateroscleroză, rezistență la insulină, diabet de tip II și sindromul metabolic X", *Brain, Behavior, & Immunity* 17 (2003): 350-364; Black, "Stress and the Inflammatory Response: A Review of Neurogenic Inflammation", *Brain, Behavior, & Immunity* 16 (2002): 622-653.

41 **îți slăbește sistemul imunitar:** McEwen, "Stress Adaptation, and Disease: Allostasis and Allostatic Load", *Annals of the New York Academy of Sciences* 840 (1998): 33-44.

42 **și vă obosește sistemul cardiovascular:** McEwen și Gianaros, "Rolul central al creierului în stres și adaptare".

43 **În creier, sarcina alostatică provoacă:** Agnieszka Mika et al., "Chronic Stress Impairs Prefrontal Cortex-Dependent Response Inhibition and Spatial Working Memory", *Behavioral Neuroscience* 126, nr. 5 (2012): 605619; Ronald S. Duman și George K. Aghajanian, "Synaptic Dysfunction in Depression: Potential Therapeutic Targets", *Science* 338 (2012): 68-72; Daniel J. Christoffel et al., "Structural and Synaptic Plasticity in Stress-Related Disorders," *Reviews in Neurosciences* 22, nr. 5 (2011): 535-549; McEwen, "Protective and Damaging Effects of Stress Mediators: Central Role of the Brain", *Dialogues in Clinical Neuroscience* 8, nr. 4 (2006): 367-381.

44 **Afectează *mielinizarea*:** M. P. Leussis și S. L. Andersen, "Is Adolescence a Sensitive Period for Depression? Behavioral and Neuroanatomical Findings from a Social Stress Model", *Synapse* 62, nr. 1 (2007): 22-30; Q. Wang et al., "Alterations of Myelin Basic Protein and Ultrastructure in the Limbic System at the Early Stage of Trauma-Related Stress Disorder in Dogs," *Journal of Trauma* 56, nr. 3 (2004): 604-610.

45 **reduce *neurotrofina*, BDN/:** McEwen și Gianaros, "Rolul central al creierului în stres și adaptare"; Esch și Stefano, "The Neurobiology of Stress Management".

46 **trebuie să protejăm neuronii:** E. L. van Donkelaar, "Stress-Mediated Decreases in Brain-Derived Neurotropic Factor as Potential Confounding Factor for Acute Tryptophan Depletion-Induced Neurochemical Effects", *Journal of the European College of Neuropsychopharmacology* 11 (2009): 812-821.

47 **Pur și simplu îi consideră pe ceilalți ca fiind "ei":** Jennifer N. Gutsell și Michael Inzlicht, "Empathy Constrained: Prejudice Predicts Reduced Mental Simulation of Actions During Observation of Outgroups", *Journal of Experimental Social Psychology* 46 (2010): 841-845; Xiaojin Xu et al., "Do You Feel My Pain? Racial Group Membership Modulates Empathic Neural Responses", *Journal of Neuroscience* 9, nr. 26 (2009): 8525-8529; Lasana T. Harris și Susan T. Fiske,

"Social Groups That Elicit Disgust Are Differentially Processed in mPFC," *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2 (2007): 45-51.

48 **tendința noastră de a ne dezumaniza și devaloriza:** Charles Efferson et al., "The Coevolution of Cultural Groups and Ingroup Favoritism", *Science* 321 (2008): 1844-1849.

49 **În comparație cu alte animale:** Christopher Boehm, "Ancestral Hierarchy and Conflict", *Science* 336 (2012): 844-847.

DEZVOLTAREA UNEI PREJUDECĂȚI DE RECEPTIVITATE

50 **își revin mai repede din experiențele negative:** Fredrickson et al., "What Good Are Positive Emotions in Crisis? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the U.S. on 9/11/01", *Journal of Personality and Social Psychology* 84, nr. 2 (2003): 365-376; Fredrickson și Robert Levenson, "Positive Emotions Speed Recovery from the Cardiovascular Sequelae of Negative Emotions", *Psychology Press* 12 (1998): 191-220.

Capitolul 4: VINDECĂ-TE

DEVENIND BUN LA A LUA ÎN BINE

1 **Mediul familial ar putea juca, de asemenea, un rol important:** Bryant et al., "Understanding the Processes that Regulate Positive Emotional Experience".

2 **Și prin preluarea celor bune:** Fredrickson et al., "La ce sunt bune emoțiile pozitive în situații de criză?"; Fredrickson și Levenson, "Emoțiile pozitive accelerează recuperarea".

BIJUTERII DE ZI CU ZI

3 **cel mult cinci minute:** Bineînțeles, puteți face această practică mai des.

4 ***Dacă aveți grijă de*:** Acesta este un proverb tibetan.

Capitolul 5: Ia aminte

MUZICA EXPERIENȚEI

1 **beneficiile terapiei cognitive:** Fidelma Hanrahan et al., "A Meta-Analysis of Cognitive Therapy for Worry in Generalized Anxiety Disorder", *Clinical Psychology Review* 33, nr. 1 (2013): 120-132; Bunmi O. Olatunji et al., "Cognitive-Behavioral Therapy for Obsessive-Complusive Disorder: A Meta-Analysis of Treatment Outcome and Moderators", *Journal of Psychiatric Research* 47, nr. 1 (2013): 33-41; Rebecca Gould et al., "Cognitive Behavioral Therapy for Depression in Older People: A Meta-Analysis and Meta-Regression of Randomized Controlled Trails", *Journal of the American Geriatrics Society* 60, nr. 10 (2012): 1817-1830; Stefan G. Hofmann et al., "The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses", *Cognitive Therapy and Research* 36, nr. 5 (2012): 427-440.

2 **Pe lângă faptul că este plăcută:** Esch și Stefano, "The Neurobiology of Stress Management".

3 **ca și plăcerea, relaxarea reduce stresul:** Elizabeth Broadbent et al., "O scurtă intervenție de relaxare reduce stresul și îmbunătățește răspunsul la vindecarea rănilor chirurgicale": A Randomished Trial," *Brain, Behavior, & Immunity* 26, nr. 2 (2012): 212-217; Herbert Benson, *The Relaxation Response* (New York: HarperTorch, 2000).

4 **De asemenea, întărește sistemul imunitar:** Benson, *The Relaxation Response*.

5 **crește rezistența:** Brian Rees, "Overview of Outcome Data of Potential Mediation Training for Soldier Resilience", *Military Medicine* 176, nr. 11 (2011): 1232-1242; Dusek și colab., "Genomic Counter-Stress"; Mary Karapetian Alvord și Judy Johnson Grados, "Enhancing Resilence in Children: A Proactive Approach", *Professional Psychology: Research and Practice* 36, nr. 3 (2005): 238-245.

6 **scade anxietatea:** Benson, *The Relaxation Response*.

PLĂCEREA ȘI DORINȚA

7 **circuite separate se ocupă de plăcere și de dorință:** Kent C. Berridge et al., "The Tempted Brain Eats: Pleasure and Desire Circuits in Obesity and Eating Disorders", *ScienceDirect* 1350 (2010): 43-64; Berridge, "Wanting and Liking: Observations from the Neuroscience and Psychology Laboratory", *Inquiry* 52, nr. 4 (2009): 378-398; S. Pecina și Berridge, "Hedonic Hot Spot in Nucleus Accumbens Shell: Unde provoacă Mu-Opioidele un impact crescut al dulceații?" *Journal of Neuroscience* 25, nr. 50 (2005): 11777-11786; Berridge, "Food Reward: Brain Substrates of Wanting and Liking", *Neuroscience Biobehavioral Review* 20, nr. 1 (1996): 1-25.

Capitolul 6: Crearea de experiențe pozitive

EVENIMENTE RECENTE

1 / **găsirea unui sens pozitiv în evenimentele obișnuite:** Tugade și Federickson, "Reglarea emoțiilor pozitive".

VIITORUL

2 **călătoria în timp se bazează pe rețelele de linii mediane:** Ylva Ostby et al., "Mental Time Travel and Default-Mode Network Functional Connectivity in the Developing Brain", *Proceedings of the National Academy of Sciences* 109, nr. 42 (2012): 16800-16804.

ÎMPĂRTĂȘIREA BINELUI CU CEILALȚI

3 **vorbind despre lucruri bune cu alții:** Shelly L. Gable et al., "What Do You Do When Things Go Right? Beneficiile intrapersonale și interpersonale ale împărtășirii evenimentelor pozitive", *Journal of Personality and Social Psychology*

87, nr. 2 (2004): 228-245; Christopher A. Langston, "Capitalizing On and Coping with Daily-Life Events: Expressive Responses to Positive Events", *Journal of Personality and Social Psychology* 67 (1994): 1112-1125.

4 **rețele neuronale foarte dezvoltate pentru empatie:** Jean Decety și Philip L. Jackson, "The Functional Architecture of Human Empathy", *Behavorial and Cognitive Neuroscience Reviews* 3 (2004): 71-100.

GĂSIREA BINELUI ÎN RĂU

5 **găsirea unui sens pozitiv în evenimente negative:** Susan Folkman și Judith Moskowitz, "Positive Affect and the Other Side of Coping", *American Psychologist* 55 (2000): 647-654. GRIJA FAȚĂ DE CEILALȚI

6 **activarea centrelor de recompensă din creier:** Jorge Moll et al., "Human Fronto-Mesolimbic Networks Guide Decisions About Charitable Donation", *Proceedings of the National Academy of Sciences* 103 (2006): 15623-15628.

SĂ VADĂ BINELE ÎN VIAȚA CELORLALȚI

7 **Strămoșii noștri au trăit în grupuri mici:** Eric Alden Smith, "Comunicare și acțiune colectivă: The Role of Language in Human Cooperation", *Evolution and Human Behavior* 31, nr. 4 (2010): 231-245; Martin A. Nowak și Karl Sigmund, "Evolution of Indirect Reciprocity", *Nature* 437 (2005): 1291-1298; Ernst Fehr și Bettina Rockenbach, "Human Altruism: Economic, Neural, and Evolutionary Perspectives," *Current Opinion in Neurobiology* 14, nr.6 (2004): 784-790; Fehr, "Human Behaviour: Don't Lose Your Reputation", *Nature* 432 (2004): 449-450.

IMAGINÂND FAPTE BUNE

8 **Rețelele corticale ale liniei mediane:** Schachter, "Adaptive Constructive Processes and the Future of Memory", *American Psychologist* 67, nr. 8 (2012): 603-613.

9 **Adânc în memoria emoțională:** Schachter, "Procese constructive adaptative".

Capitolul 7: Construirea creierului

ÎMBOGĂȚIREA UNEI EXPERIENȚE

1 **Este un pic ca patinajul pe gheață:** Mulțumim lui Sally Clough Armstrong pentru această metaforă.

2 **recompensatoare decât se aștepta inițial creierul tău:** Wulfram Gerstner și alții, "Theory and Simulation in Neuroscience", *Science* 338 (2012): 60-65.

3 **Centrele de control subcorticale:** Panksepp, *Neuroștiința afectivă*.

4 **Prin această buclă:** Critchley și Nagai, "How Emotions Are Shaped by Bodily States".

5 **studiile arată că înclinarea spre:** Tom F. Price et al., "Embodying Approach Motivation: Body Posture Influences Startle Eyeblink and Event-Related Potential Responses to Appetitive Stimuli", *Biological Psychology* 90 (2012): 211-217.

6 **expresiile tale faciale, postura:** Price et al., "The Emotive Neuroscience of Embodiment", *Motivation and Emotion* 36, nr. 1 (2012): 27-37; Paula Niedenthal, "Embodying Emotion", *Science* 316 (2007): 1002-1005.

7 **În consecință, puteți îmbogăți o experiență:** Critchley și Nagai, "How Emotions Are Shaped by Bodily States".

8 **cu atât mai activ și mai trupesc:** Seligman și Tracy A. Steen, "Positive Psychotherapy Progress: Empirical Validation of Interventions", *American Psychologist* 60, nr. 5 (2005): 410-421.

NOVELTY

9 **Căutați recompense neașteptate:** Gerstner et al., "Teoria și simularea în neuroștiințe".

10 **Supraviețuirea acestor neuronii mici:** Gretchen Vogel, "Ne putem face creierul mai plastic?". *Science* 338 (2012): 36-39.

Capitolul 8: Flori care smulg buruienile

CUM FUNCȚIONEAZĂ MATERIALUL NEGATIV ÎN CREIERUL TĂU

1 ***reconstruite*** **din semințele subiacente:** Schachter, "Adaptive Constructive Processes"; Karim Nader, "Memory Traces Unbound", *Trends in Neurosciences* 26, nr. 2 (2003): 65-70; Nader et al., "The Labile Nature of Consolidation Theory", *Nature* 1, nr. 3 (2000): 216-219.

2 ***coaliție* care reprezintă experiența conștientă:** Evan Thompson, *Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 2007).

3 **Apoi, când materialul negativ:** Nader et al., "The Labile Nature of Consolidation Theory".

4 **Mașini moleculare mici au nevoie cel puțin:** Nader, "Memory Traces Unbound".

DOUĂ METODE DE SCHIMBARE A MATERIALULUI NEGATIV

5 **"suprascrie" materialul negativ:** Mark E. Bouton, "Context and Behavioral Processes in Extinction", *Learning & Memory* 11 (2004): 485-494.

6 **s-ar putea întoarce cu o răzbunare:** Pizzorusso Tommaso, "Erasing Fear Memories", *Science* 325 (2009): 1214-1215.

7 **mai ușor de redobândit pe parcurs:** Toomey și Ecker, "Viziunea concurentă"; Ecker și Toomey, "Depotențializarea producerii simptomelor".

8 **timp de cel puțin o oră:** Durata exactă a ferestrei de reconsolidare este necunoscută, dar pare să fie mai mică de șase ore.

9 **perturbă reconsolidarea negativă:** Yan-Xue Xue et al., "A Memory Retrieval-Extinction Procedure to Prevent Drug Craving and Relapse", *Science* 336 (2012): 241-245; Amy L. Milton și Barry J. Everitt, "Wiping Drug Memories", *Science* 336 (2012): 167-168; Daniela Schiller și alții, "Preventing the Return of Fear in Humans Using Reconcolidation Update Mechanisms," *Nature* 463 (2010): 49-53; Marie-H. Monfils și colab., "Extinction-Reconsolidation Boundaries: Key to Persistent Attenuation of Fear Memories", *Science* 324 (2009): 951-955.

10 **reducerea activării amigdalei:** Thomas Agren et al., "Disruption of Reconsolidation Erases a Fear Memory Trace in the Human Amygdala", *Science* 337 (2012): 1550-1552. POSIBILITĂȚI PUTERNICE

11 **terapia de coerență, dezvoltată de Bruce Ecker:** Toomey și Ecker, "Competing Visions"; Ecker și Toomey, "Depotentiation of Symptom-Producing".

Capitolul 9: Utilizări bune

SĂ VREI CEEA CE ESTE BUN PENTRU TINE

1 **Strângeți din dinți și faceți uz de voință:** Kelly McGonigal, *The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do to Get More* (New York: Avery, 2011).

2 **o variație genetică care produce mai puțin:** Cornelia Kegel et al., "Differential Susceptibility in Early Literacy Instruction Through Computer Games: The Role of the Dopamine D4 Receptor Gene (DRD4)", *Mind, Brain, and Education* 5: 71-78.

3 **experiențe satisfăcătoare legate de dorințe:** Schachter, "Procese constructive adaptative"; G. Elliott Wimmer și Dapha Shohamy, "Preferință prin asociere: How Memory Mechanisms in the Hippocampus Bias Decisions", *Science* 338 (2012): 270-273.

RIDICAREA UNEI STĂRI DE TRISTEȚE

4 **nu se utilizează în caz de depresie severă: De** asemenea, dacă suferiți de tulburare bipolară, aveți grijă la emoțiile pozitive intense și de lungă durată, deoarece acestea pot declanșa un episod maniacal. A se vedea June Gruber, "Can Feeling Too Good Be Bad Be Bad? Positive Emotion Persistence (PEP) in Bipolar Disorder", *Current Directions in Psychological Science* 20, nr. 4 (2011): 217-221.

RECUPERAREA DUPĂ O TRAUMĂ

5 **a se vedea lucrarea lui Judith Herman:** Judith Herman, *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence-from Domestic Abuse to Political Terror* (New York: Basic Books, 1997).

6 **Peter Levine:** Peter A. Levine, *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness* (Berkeley: North Atlantic Books, 2010).

7 **Pat Ogden:** Pat Ogden, *Trauma și corpul: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy* (New York: W. W. Norton & Company, 2006).

8 **Bessel van der Kolk:** Bessel A. van der Kolk, *Stresul traumatic: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society* (New York: The Guilford Press, 2006). VINDECAREA COPIILOR

9 **produce receptori de dopamină mai puțin eficienți:** Kegel et al., "Differential Susceptibility in Early Literacy".

BLOCURI DE MANIPULARE

10 **Supraanalizând, trăgând în afară:** Bryant et al., "Înțelegerea proceselor care reglează experiența emoțională pozitivă".

11 **a căuta să te simți bine este egoist:** Feldman et al., "Responses to Positive Affect"; Joanne V. Wood et al., "Savoring Versus Dampening: Self-Esteem Differences in Regulating Positive Affect", *Journal of Personality and Social*

Psihologie 85 (2003): 566-580.

12 **nu are rost să te simți bine:** Bryant și Veroff, *Savoring*.

ABORDAREA PROVOCĂRILOR ÎNTR-UN MOD RECEPTIV

13 **fiți prudent în mod corespunzător:** Dacă în relația respectivă au existat violențe reale sau amenințări cu violența, fiți prudent și solicitați ajutor profesional înainte de a acționa.

14 **Acest lucru se numește *repetiție mentală*:** Schachter, "Procese constructive adaptative".

Capitolul 10: 21 Bijuterii

SIGURANȚĂ

1 **Experiențe cheie în sistemul de atașare:** Paul Gilbert, *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges* (Oakland, California: New Harbinger Publications, Inc., 2010).

2 **Sistemul de evitare este înrădăcinat:** Hamann et al., "Ecstasy and Agony"; Sergio Paradiso, "Cerebral Blood Flow Changes Associated with Attribution of Emotional Valence to Pleasant, Unpleasant, and Neutral Visual Stimuli in a PET Study of Normal Subjects", *American Journal of Psychiatry* 156, nr. 10 (1999): 1618-1629.

3 **toleranța la stres este o sursă fundamentală:** Teresa M. Leyro, "Distress Tolerance and Psychopathological Symptoms and Disorders: A Review of the Empirical Literature among Adults", *Psychological Bulletin* 136, nr. 4 (2010): 576-600.

4 **se declanșează o alarmă:** Critchley, "Mecanisme neuronale".

5 **Chiar și micile schimbări de simț:** Critchley și Nagai, "How Emotions Are Shaped by Bodily States"; Porges, *The Polyvagal Theory*.

6 **respirând pașnic, respirând pace, fiind pace:** Vezi frumoasa carte a lui Thich Nhat Hanh, *Being Peace* (Berkeley: Parallax Press, 2005).

SATISFACȚIE

7 **plăcerile de acest gen ușurează tulburările emoționale:** Panksepp, "Conștiința afectivă".

8 **prin eliberarea de endorfine și opioide naturale:** Panksepp, "Conștiința afectivă"; Panksepp, *Neuroștiința afectivă*.

9 **sentimente energizante de vitalitate sau pasiune:** Pressman și Cohen, "Does Positive Affect Influence Health?" (Afectarea pozitivă influențează sănătatea?).

10 **Recunoștință, bucurie și sentimente conexe:** Fagley, "Apprecierea prezice în mod unic satisfacția în viață"; Michael G. Adler și Fagley, "Apprecierea: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being", *Journal of Personality* 73 (2005): 79-114; Emmons, "*Thanks!*"; Emmons și McCullough, "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life", *Journal of Personality and Social Psychology* 84, nr. 2 (2003): 377-389.

CONEXIUNE

11 **acestea vă vor ajuta să vă simțiți în siguranță:** Gilbert, *The Compassionate Mind*.

12 **oxitocina în clopotul de alarmă al creierului tău:** Andreas Meyer-Lindenberg, "Impact of Prosocial Neuropeptides on Human Brain Function", *Progress in Brain Research* 170 (2008): 463-470; Daniele Viviani și Ron Stoop, "Opposite Effects of Oxytocin and Vasopressin on the Emotional Expression of the Fear Response", *Progress in Brain Research* 170 (2008): 207-218.

13 **crește receptorii de cortizol din hipocampus:** Markus Heinrichs et al., "Social Support and Oxytocin Interact to Suppress Cortisol and Subjective Responses to Psychosocial Stress", *Biological Psychiatry* 54 (2003): 1389-1398.

14 **contactul social:** Decety și Margarita Svetlova, "Putting Together Phylogenetic and Ontogenetic Perspectives on Empathy", *Developmental Cognitive Neuroscience* 2 nr. 1 (2011): 1-24.

15 **joacă:** E. B. Keverne et al., "Beta-Endorphin Concentrations in Cerebrospinal Fluid of Monkeys Are Influenced by Grooming Relationships," *Psychoneuroendocrinology* 14 (1989): 155-161.

16 **atingere iubitoare:** Panksepp, "Conștiința afectivă".

17 **În timp ce compasiunea se poate simți ușor tristă:** Olga M. Klimecki et al., "Functional Neural Plasticity and Associated Changes in Positive Affect after Compassion Training", *Cerebral Cortex* 6 (2012), doi: 10.1093/cercor/bhs142 PII: bhs142.

18 **aplicarea compasiunii față de tine însuți:** Kristin D. Neff, "Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being", *Social and Personality Psychology Compass* 5, nr. 1 (2011): 1-12; Neff, "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Onself", *Self and Identity* 2, nr. 2 (2003): 85-101.

19 **Studiile au arătat că autocompătimirea:** Neff, " Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being"; Mark R. Leary et al., "Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly", *Journal of Personality* 92 (2007): 887-904; Christopher Germer, *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions* (New York: The Guilford Press, 2009).

Postfață

19 a **rămâne în viață presupunea identificarea cu "noi":** Samuel Bowles, "Warriors, Levelers, and the Role of Conflict in Human Social Evolution", *Science* 336 (2012): 876-878; Bowles, "Did Warfare among Ancestral Hunter- Gatherers Affect the Evolution of Human Social Behaviors?" (Războiul dintre vânătorii-culegători ancestrali a afectat evoluția comportamentelor sociale umane?" *Science* 324 (2009): 1293-1298; Choi și Bowles, "The Coevolution of Parochial Altruism and War".

Bibliografie

Adler, Michael G. și Nancy Fagley. "Apreciere: Diferențele individuale în găsirea valorii și a sensului ca predictor unic al bunăstării subiective". *Journal of Personality* 73 (2005): 79-114.

Agren, Thomas, Jonas Engman, Andreas Frick, Johannes Bjorkstrand, Elna-Marie Larsson, Tomas Furmark și Mats Fredrikson. "Întreruperea reconsolidării șterge o urmă a memoriei fricii la amidala umană". *Science* 337 (2012): 1550-1552.

Alvord, Mary Karapetian și Judy Johnson Grados. "Consolidarea rezilienței la copii: A Proactive Approach". *Psihologia profesională: Research and Practice* 36, nr. 3 (2005): 238-245. Balter,

Michael. "New Light on Revolutions That Weren't." (O nouă lumină asupra revoluțiilor care nu au fost). *Science* 336 (2012): 530-561.

Baumeister, Roy, Ellen Bratlavsky, Catrin Finkenauer și Kathleen Vohs. "Răul este mai puternic decât binele". *Review of General Psychology* 5 (2001): 323-370.

Becker, Craig M., Mary Alice Glascoff și W. Michael Felts. "Salutogeneza 30 de ani mai târziu: Where Do We Go From Here?" *Jurnalul electronic internațional de educație pentru sănătate* 13 (2010):

25-32. Benson, Herbert. *The Relaxation Response (Răspunsul de relaxare)*. New York: HarperTorch, 2000.

Berridge, Kent C. "Recompensa alimentară: Substratele cerebrale ale dorinței și plăcerii". *Neuroscience Biobehavioral Review* 20, nr. 1 (1996): 1-25.

--. "Wanting and Liking: Observații din laboratorul de neuroștiință și psihologie". *Inquiry* 52, nr. 4 (2009): 378-398.

Berridge, Kent C., Chao-Yi Ho, Jocelyn M. Richard și Alexandra G. DiFeliceantonio. "Creierul ispitit mănâncă: Circuitele plăcerii și dorinței în obezitate și tulburările de alimentație". *ScienceDirect* 1350 (2010): 43- 64.

Black, Paul H. "Răspunsul inflamator este o parte integrantă a răspunsului la stres: Implicații pentru ateroscleroză, rezistența la insulină, diabetul de tip II și sindromul metabolic X". *Brain, Behavior, & Immunity* 17 (2003): 350-364.

--. "Stresul și răspunsul inflamator: O trecere în revistă a inflamației neurogene". *Brain, Behavior, & Immunity* 16 (2002): 622-653. Boehm,

Christopher. "Ierarhia și conflictul ancestral". *Science* 336 (2012): 844-847.

Bouton, Mark E. "Contextul și procesele comportamentale în extincție". *Learning & Memory* 11 (2004): 485-494.

Bowles, Samuel. "A influențat războiul dintre vânătorii-culegători ancestrali evoluția comportamentelor sociale umane?". *Science* 324 (2009): 1293-1298.

--. "Warriors, Levelers, and the Role of Conflict in Human Social Evolution." (Războinici, nivelatori și rolul conflictului în evoluția socială umană). *Science* 336 (2012): 876-878.

Broadbent, Elizabeth, Arman Kahokehr, Roger J. Booth, Janine Thomas, John A. Windsor, Christina M. Buchanan, Benjamin R. L. Wheeler, Tarik Sammour și Andrew G. Hill. "O scurtă intervenție de relaxare reduce stresul și îmbunătățește răspunsul la vindecarea rănilor chirurgicale: A

Randomished Trial". *Brain, Behavior, & Immunity* 26, nr. 2 (2012): 212-217.

Bryant, Fred B. "A Four-Factor Model of Perceived Control: Evitarea, confruntarea, obținerea și savurarea". *Journal of Personality* 57, nr. 4 (1989): 773-797.

Bryant, Fred B., Erica D. Chadwick și Katharina Kluwe. "Înțelegerea proceselor care reglează experiența emoțională pozitivă: Probleme nerezolvate și direcții viitoare pentru teorie și cercetare privind savurarea".

International Journal of Wellbeing 1, nr. 1 (2011): 107-126.

Bryant, Fred. B., Colette M. Smart și Scott P. King. "Utilizarea trecutului pentru a îmbunătăți prezentul: Boosting Happiness Through Positive Reminiscence". *Journal of Happiness Studies* 6 (2005):

227-260. Bryant, Fred B., și Joseph Veroff. *Savoring: Un nou model de experiență pozitivă*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 2007.

Burgdorf, Jeffery și Jaak Panksepp. "Neurobiologia emoțiilor pozitive". *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 30 (2006): 173-187. Calder,

Andrew J., Andrew D. Lawrence și Andrew W. Young. "Neuropsihologia fricii și a dezgustului", *Nature* 2 (2001): 353-363.

Campbell, Stephanie, Michael Marriott, Claude Nahmias și Glenda M. MacQueen. "Volumul hipocampal mai mic la pacienții care suferă de

depresie: A Meta-Analysis". *American Journal of Psychiatry* 161, nr. 4 (2001): 598-607.

Chida, Yoichi și Andrew Steptoe. "Bunăstarea psihologică pozitivă și mortalitatea: A Quantitative Review of Prospective Observational Studies". *Psychosomatic Medicine* 70, nr.7 (2008): 741-756. Choi,

Jung-Kyoo, și Bowles, Samuel. "The Coevolution of Parochial Altruism and War". *Science* 318 (2007): 636-640.

Christoffel, Daniel J., Sam A. Golden și Scott J. Russo. "Plasticitatea structurală și sinaptică în tulburările legate de stres". *Reviews in Neurosciences* 22, nr. 5 (2011): 535-549.

Cohn, Michael A., Barabara L. Fredrickson, Stephanie L. Brown, Joseph A. Mikels și Anne M. Conway. "Happiness Unpacked: Emoțiile pozitive sporesc satisfacția vieții prin creșterea rezilienței". *Emotion* 9 (2009): 361-368.

Critchley, Hugo D. "Neural Mechanisms of Autonomic, Affective, and Cognitive Integration". *Journal of Comparative Neurology* 493 (2005): 154-166.

Critchley, Hugo D., și Yoko Nagai. "How Emotions Are Shaped by Bodily States" (Cum sunt influențate emoțiile de stările corporale). *Emotion Review*

4, nr. 2 (2012): 163-168.

Cunningham, William A. și Tobias Brosch. "Motivational Salience: Amygdala Tuning from Traits, Needs, Values, and Goals". *Direcții actuale în știința psihologică* 21, nr. 1 (2012): 54-59.

Cunningham, William A. și Tabitha Kirkland. "Amygdala veselă, dar echilibrată: Răspunsuri moderate la stimuli pozitivi, dar nu și la stimuli negativi în fericirea caracteristică". *Neuroștiința socială cognitivă și afectivă.*

(5 aprilie 2013; e-pub ahead of print).

Cunningham, William A., Carol L. Raye și Macia K. Johnson. "Corelații neuronale ale evaluării asociate cu promovarea și prevenirea focalizării reglementării". *Neuroștiința cognitivă, afectivă și comportamentală.*

5, nr. 2 (2005): 202-211.

Decety, Jean, și Philip L. Jackson. "Arhitectura funcțională a empatiei umane". *Behavorial and Cognitive Neuroscience Reviews* 3 (2004): 71-100.

Decety, Jean, și Margarita Svetlova. "Punând împreună perspectivele filogenetice și ontogenetice asupra empatiei". *Developmental Cognitive Neuroscience* 2, nr. 1 (2011): 1-24.

Diener, Ed, și Micaela Y. Chan. "Oamenii fericiți trăiesc mai mult: Subjective Well-Being contribuie la sănătate și longevitate". *Applied Psychophysiology* 3, nr. 1 (2011): 1-43.

Duman, Ronald S. și George K. Aghajanian. "Disfuncția sinaptică în depresie: Potențiale ținte terapeutice". *Science* 338 (2012): 68-72.

Dusek, Jeffery A., Hasan H. Out., Ann L. Wohlhueter, Manoj Bhasin, Luiz F. Zerbini, Marie G. Joseph, Herbert Benson și Towia A. Libermann. "Modificări genomice de contra-stare induse de răspunsul de relaxare". *PLoS One* 3 (2008): e2576.

Ecker, Bruce și L. Hulley. *Depth Oriented Brief Therapy: How to Be Brief When You Were Trained to Be Deep, and Vice Versa*. San Francisco: Jossey-Bass, 1996.

Ecker, Bruce și Brian Toomey. "Depotențializarea memoriei implicite producătoare de simptome în terapia de coerență". *Journal of Constructivist Psychology* 21, nr. 2 (2008): 87

150. Efferson, Charles, Rafael Lalive și Ernst Fehr. "The Coevolution of Cultural Groups and Ingroup Favoritism". *Science* 321 (2008): 1844-1849.

Emmons, Robert. *Mulțumesc! Cum te poate face mai fericit știința recunoștinței*. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2007.

Emmons, Robert A. și Michael McCullough. "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life". *Journal of Personality and Social*

Psychology 84, nr. 2 (2003): 377-389.

Emmons, Scott W. "The Mood of a Worm". *Science* 338 (2012): 475-476.

Esch, Tobias și George B. Stefano. "Neurobiologia gestionării stresului". *Neuroendocrinology Letters* 31, nr.1 (2010): 19-39.

Fagley, Nancy. "Aprecierea prezice în mod unic satisfacția în viață mai mult decât datele demografice, cei 5 factori de personalitate și recunoștința". *Personalitate și diferențe individuale* 53 (2012): 59-63. Fehr, Ernst. "Human Behaviour: Don't Lose Your Reputation". *Nature* 432 (2004): 449-450.

Fehr, Ernst și Bettina Rockenbach. "Altruismul uman: Perspective economice, neuronale și evolutive". *Current Opinion in Neurobiology* 14, nr.6 (2004): 784-790.

Feldman, Daniel. "Mecanismele sinaptice pentru plasticitate în neocortex". *Annual Review of Neuroscience* 32 (2009): 33-55.

Feldman, Greg C., Jutta Joormann și Sheri L. Johnson. "Răspunsuri la afecțiunea pozitivă: A Self-Report Measure of Rumination and Dampening". *Cognitive Therapy and Research* 32, nr. 4 (2008): 507-525.

Folkman, Susan și Judith Moskowitz. "Positive Affect and the Other Side of Coping". *American Psychologist* 55 (2000): 647-654.

Fredrickson, Barbara. *Positivitate: Top-Notch Research Reveals the 3 to 1 Ratio That Will Change Your Life*. New York: Three Rivers Press, 2009.

Fredrickson, Barbara L., Michael A. Cohn, Kimberly A. Coffey, Jolynn Pek și Sandra M. Finkel. "Open Hearts Build Lives: Emoțiile pozitive, induse prin meditația de iubire și bunăvoință, construiesc resurse personale

consecvente". *Journal of Personality and Social Psychology* 95, nr. 5 (2008): 1045-1062.

Fredrickson, Barbara și Robert Levenson. "Emoțiile pozitive accelerează recuperarea de la sechelele cardiovasculare ale emoțiilor negative". *Psychology Press* 12 (1998): 191-220.

Fredrickson, Barbara L., Michele M. Tugade, Christian E. Waugh și Gregory R. Larkin. "La ce sunt bune emoțiile pozitive în situații de criză? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the U.S. on 9/11/01". *Journal of Personality and Social Psychology* 84, nr. 2 (2003): 365-376.

Fry, Douglas P. "Viața fără război". *Science* 336 (2012): 879-884.

Gabbard, Glen O. "A Neurobiologically Informed Perspective on Psychotherapy". *British Journal of Psychiatry* 177 (2000): 117-122.

Gable, Shelly L., Harry T. Reis, Emily A. Impett și Evan R. Asher. "Ce faci când lucrurile merg bine? Beneficiile intrapersonale și interpersonale ale împărtășirii evenimentelor pozitive". *Journal of Personality and Social Psychology* 87, nr. 2 (2004): 228-245.

Garavan, Hugh, Cara J. Pendergrass, Thomas Ross, Elliot A. Stein și Robert Risinger. "Răspunsul amigdalei atât la stimuli cu valoare pozitivă, cât și la stimuli cu valoare negativă". *Neuroreport* 12, nr. 12 (2001):

2779-2783. Gendlin, Eugene T. *Focusing*. New York: Random House, 1982.

Germer, Christopher. *Calea conștientă spre autocompătimire: Eliberându-te de gândurile și emoțiile distructive*. New York: The Guilford Press, 2009.
Gerstner,

Wulfram, Henning Sprekeler și Gustavo Deco. "Teorie și simulare în neuroștiințe". *Science* 338 (2012): 60-65.

Gilbert, Paul. *The Compassionate Mind: O nouă abordare a provocărilor vieții*. Oakland, California: New Harbinger Publications, Inc., 2010.

--. "Introducere în terapia centrată pe compasiune". *Advances in Psychiatric Treatment* 14 (2009): 199-208.

Gogolla, Nadine, P. Caroni, A. Luthi și C. Herry. "Perineuronal Nets Protect Fear Memories from Erasure" (Rețelele perineuronale protejează

amintirile de frică de ștergere). *Science* 325 (2009): 1258-1261. Gottman, John. *Why Marriages Succeed or Fail: And How You Can Make*

Yourself Your Last. New York: Simon & Schuster, 1995.

Gould, Rebecca L., Mark C. Couson și Robert J. Howard. "Terapia cognitiv-comportamentală pentru depresia la persoanele în vârstă: A Meta-Analysis and Meta-Regression of Randomized Controlled Trails".

Journal of the

American Geriatrics Society 60, nr. 10 (2012): 1817-1830.

Gruber, iunie. "Poate fi rău să te simți prea bun? Persistența emoțiilor pozitive (PEP) în tulburarea bipolară". *Current Directions in Psychological Science* 20, nr. 4 (2011): 217-221.

Gutsell, Jennifer N., și Michael Inzlicht. "Empatie constrânsă: Prejudecata prezice o simulare mentală redusă a acțiunilor în timpul observării grupurilor externe". *Journal of Experimental Social Psychology* 46 (2010): 841-845.

Hamann, Stephan B., Timothy D. Ely, John M. Hoffman și Clinton D. Kilts. "Ecstasy and Agony: Activarea amigdalei umane în emoțiile pozitive și negative". *Psychological Science* 13, nr. 2 (2002): 135-141.

Hanh, Thich Nhat. *Being Peace*. Berkeley: Parallax Press, 2005.

Hanrahan, Fidelma, Andy P. Field, Fergal W. Jones și Graham C. L. Davey. "A Meta-Analysis of Cognitive Therapy for Worry in Generalized Anxiety Disorder" (O meta-analiză a terapiei cognitive pentru îngrijorare în tulburarea de anxietate generalizată). *Clinical Psychology Review* 33, nr. 1 (2013): 120-132.

Harris, Lasana T. și Susan T. Fiske. "Grupurile sociale care provoacă dezgust sunt procesate diferențiat în mPFC". *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2 (2007): 45-51.

Heinrichs, Markus, Thomas Baumgartner, Clemens Kirschbaum și Ulrike Ehlert. "Sprijinul social și oxitocina interacționează pentru a suprima

cortizolul și răspunsurile subiective la stresul psihosocial". *Biological Psychiatry* 54 (2003): 1389-1398.

Herman, Judith. *Traumă și recuperare: The Aftermath of Violence-from Domestic Abuse to Political Terror*. New York: BasicBooks, 1997. Higgins,

E. Tory. "Dincolo de plăcere și durere". *American Psychologist* 52, nr. 12 (1997): 1280-1300.

Ho, Victoria M., Ji-Anne Lee și Kelsey C. Martin. "Biologia celulară a plasticii sinaptice". *Science* 334 (2011): 623-628.

Hofmann, Stefan G., Anu Asnaani, Imke J. J. Vonk, Alice T. Sawyer și Angela Fang. "The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses". *Cognitive Therapy and Research* 36, nr.5 (2012): 427-440.

Holzel, Britta K., Ulrich Ott, Tim Gard, Hannes Hempel, Martin Weygandt, Katrin Morgen și Dieter Vaitl. "Investigation of Mindfulness Meditation Practitioners with Voxel-Based Morphometry" (Investigarea practicanților de meditație Mindfulness cu ajutorul Morfometriei bazate pe Voxel). *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 3 (2008): 55-61.

IsHak, Waguih William, Maria Kahloond și Hala Fakhrye. "Rolul oxitocinei în sporirea bunăstării: A Literature Review". *Journal of Affective Disorders* 130, nr. 1 (2011): 1-9. Kahneman,

Daniel și Amos Tversky. "Prospect Theory: An Analysis of Decision Under Risk". *Econometrica* 47, nr. 2 (1979): 163-292.

Kandel, Eric R. *În căutarea memoriei: Apariția unei noi științe a minții*. New York: W. W. Norton & Company, 2007.

--. "Un nou cadru intelectual pentru psihiatrie". *American Journal of Psychiatry* 155 (1998): 457-469.

Karatsoreos, Inga N., și Bruce S. McEwen. "Psychobiological Allostasis: Resistance, Resilience, and Vulnerability". *Trends in Cognitive Sciences* 15, nr. 12 (2011): 576-584.

Kashdan, Todd. *Curious? Descoperă ingredientul lipsă pentru o viață împlinită*. New York: William Morrow, 2009.

Kegel, Cornelia A. T., Adriana G. Bus și Marinus H. van Ijzendoorn. "Susceptibilitatea diferențială în instruirea timpurie în domeniul alfabetizării prin intermediul jocurilor pe calculator: The Role of the Dopamine D4 Receptor Gene (DRD4)".

Minte, creier și educație 5: 71-78.

Keltner, Dacher. *Născut pentru a fi bun: știința unei vieți pline de sens*. New York: W.W. Norton & Company, Inc., 2009.

Kermer, Deborah A., Erin Driver-Linn, Timothy D. Wilson și Daniel T. Gilbert. "Aversiunea față de pierderi este o eroare de prognoză afectivă". *Psychological Science* 17, nr. 8 (2006): 649-653.

Keverne, Eric B., Nicholas D. Martensz și Bernadette Tuite. "Concentrațiile de beta-androfină în lichidul cefalorahidian al maimuțelor sunt influențate

de relațiile de îngrijire". *Psychoneuroendocrinology* 14 (1989): 155-161.

Kirby, E. D., A. R. Friedman, D. Covarrubias, C. Ying, W. G. Sun, K. A. Goosens, R. M. Sapolsky și D. Kaufer. "Reglementarea amigdală bazolaterală a neurogenezei hipocampale adulte și activarea legată de frică a neuronilor nou-născuți". *Molecular Psychiatry* 17 (2012): 527-536.

Klimecki, Olga M., Susanne Leiberg, Claus Lamm și Tania Singer. "Plasticitatea neuronală funcțională și schimbările asociate în afecțiunea pozitivă după antrenamentul compasiunii". *Cerebral Cortex* 6 (2012), doi: 10.1093/cercor/bhs142 PII: bhs142.

Korn, Deborah L. și Andrew M. Leeds. "Dovezi preliminare de eficacitate pentru dezvoltarea și instalarea resurselor EMDR în faza de stabilizare a tratamentului tulburării complexe de stres posttraumatic". *Journal of Clinical Psychology* 58, nr. 12 (2002): 1465-1487.

Langston, Christopher A. "Capitalizarea și adaptarea la evenimentele din viața de zi cu zi: Răspunsuri expresive la evenimente pozitive". *Journal of Personality and Social Psychology* 67 (1994): 1112-1125.

Lazar, Sara W., Catherine E. Kerr, Rachel H. Wasserman, Jeremy R. Gray, Douglas N. Greve, Micheal T. Treadway, Metta McGarvey, Brian T. Quinn, Jeffery A. Dusek, Herbert Benson, Scott L. Rauch, Christopher I. Moore, și Bruce Fisch. "Experiența de meditație este asociată cu creșterea grosimii corticale". *Neuroreport* 16 (2005): 1893-1897.

Leary, Mark R., Eleanor B. Tate, Claire E. Adams, Ashley Batts și Allen Jessica Hancock. "Autocompătimirea și reacțiile la evenimente neplăcute cu relevanță pentru sine: The Implications of Treating Oneself Kindly".

Journal of Personality 92 (2007): 887-904.

LeDoux, Joseph E. *Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are*. New York: Penguin Books, 2003.

Leussis, M. P., și S. L. Andersen. "Este adolescența o perioadă sensibilă pentru depresie? Behavioral and Neuroanatomical Findings from a Social Stress Model". *Synapse* 62, nr. 1 (2007): 22-30.

Levine, Peter A. *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness (Într-o voce nespusă: cum corpul eliberează trauma și restabilește bunătatea)*. Berkeley: North Atlantic Books, 2010.

Leyro, Teresa M. "Toleranța la stres și simptomele și tulburările psihopatologice: O trecere în revistă a literaturii empirice în rândul adulților". *Psychological Bulletin* 136, nr. 4 (2010): 576-600.

Liberzon, Israel, K., Luan Phan, Laura R. Decker și Stephan F. Taylor. "Amigdala extinsă și salienta emoțională: A PET Activation Study of Positive and Negative Affect". *Neuropsychopharmacology* 28, nr. 4 (2003): 726-733.

Lim, Byung Kook, Kee Wui Huang, Brad A. Grueter, Patrick E. Rothwell și Robert C. Malenka. "Anhedonia necesită adaptări sinaptice mediate de MC4R în Nucleus Accumbens". *Nature* 487 (2012): 183- 189.

Luders, Eileen, Arthur W. Toga, Natasha Lepore și Christian Gaser. "The Underlying Anatomical Correlates of Long-Term Meditation: Volumele mai mari de materie cenușie hipocampală și frontală". *NeuroImage* 45 (2009): 672-678.

Luskin, Frederic, Megan Reitz, Kathryn Newell, Thomas Gregory Quinn și William Haskell. "Un studiu pilot controlat de formare în managementul stresului la pacienții vârstnici cu insuficiență cardiacă congestivă". *Cardiologie preventivă 5* (2002): 168-174.

Lyubomirsky, Sonja. *Cum să fii fericit: O nouă abordare pentru a obține viața pe care ți-o dorești*. New York: Penguin Press, 2008.

Lyubomirsky, Sonja, Kennon M. Sheldon și David Schkade. "În căutarea fericirii: Arhitectura schimbării durabile". *Review of General Psychology* 9, nr. 2 (2005): 111-131. MacLean, Paul D.

The Triune Brain in Evolution: Rolul în funcțiile paleocerebrale. New York: Springer, 1990.

Maguire, Eleanor, David Gadian, Ingrid Johnsrude, Catriona Good, John Ashburner, Richard Frackowiak și Christopher Frith. "Schimbări structurale legate de navigație în hipocampul șoferilor de taxi".

Academia Națională de științe 87 (2000): 4398-4403.

Maslow, Abraham. *The Farther Reaches of Human Nature*. New York: Penguin, 1993.

McCullough, Michael, Shelley D. Kirkpatrick, Robert A. Emmons și Davd B. Larson. "Este recunoștința o afecțiune morală?". *Psychological Bulletin* 127, nr. 2 (2001): 249

266. McEwen, Bruce S. "Efectele protectoare și dăunătoare ale mediatorilor de stres: Rolul central al creierului". *Dialogues in Clinical Neuroscience* 8, nr. 4 (2006): 367-381.

--. "Stresul, adaptarea și boala: Alostazia și sarcina alostatică". *Analele Academiei de științe din New York* 840 (1998): 33-44.

McEwen, Bruce și Peter Gianaros. "Rolul central al creierului în stres și adaptare: Legături cu statutul socio-economic, sănătatea și boala". *Analele Academiei de științe din New York* 1186 (2010): 190- 222.

--. "Plasticitatea creierului indusă de stres și alostazie". *Annual Review of Medicine* 62 (2011): 431-435.

McGonigal, Kelly. *The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do to Get More*. New York: Avery, 2011.

McPherron, Shannon P., Zeresenay Alemseged, Curtis W. Marean, Jonathan G. Wynn, Denne Reed, Denis Geraads, Rene Bobe și Hamdallah A. Bearat. "Dovezi ale consumului de țesuturi animale asistat de unelte de piatră înainte de acum 3,39 milioane de ani la Dikika, Etiopia". *Nature* 446 (2010): 857-860.

Meyer-Lindenberg, Andreas. "Impactul neuropeptidelor prosociale asupra funcției creierului uman". *Progress in Brain Research* 170 (2008): 463-470.

Mika, Agnieszka, G. J. Mazur, A. N. Hoffman, J. S. Talboom, H. A. Bimonte-Nelson, F. Sanabria și C. D. Conrad. "Stresul cronic afectează inhibiția răspunsului dependentă de cortexul prefrontal și memoria de lucru spațială". *Behavioral Neuroscience* 126, nr. 5 (2012): 605-619.

Milton, Amy L., și Barry J. Everitt. "Wiping Drug Memories" *Science* 336 (2012): 167-168.

Moll, Jorge, Frank Krueger, Roland Zahn, Matteo Pardini, Ricardo de Oliveira-Souza și Jordan Grafman. "Rețelele fronto-mesolimbice umane ghidează deciziile privind donațiile caritabile". *Proceedings of the National Academy of Sciences* 103 (2006): 15623-15628.

Monfils, Marie-H., Kiriana K. Cowansage, Eric Klann și Joseph E. LeDoux. "Extincție-Reconsolidare Limite: Key to Persistent Attenuation of Fear Memories". *Science* 324 (2009): 951-955. Mongillo,

Gianluigi, Omri Barak și Misha Tsodyks. "Teoria sinaptică a memoriei de lucru". *Science* 319 (2008): 1543-1546.

Morris, J. S., K. J. Friston, C. Buchel, C. D. Frith, A. W. Young, A. J. Calder și R. J. Dolan. "Un răspuns neuronal diferențial în amigdala umană la expresii faciale de frică și fericire". *Nature* 383 (1996): 812-815.

Morris, J. S., A. Ohman și R. J. Dolan. "Conscious and Unconscious Emotional Learning in the Human Amygdala" (Învățarea emoțională conștientă și

inconștientă în amigdala umană). *Nature* 393 (1998): 467-470. Nader, Karim. "Memory Traces Unbound". *Trends in Neurosciences* 26, nr. 2 (2003): 65

70.

Nader, Karim, Glenn E. Schafe și Joseph. E. LeDoux. "The Labile Nature of Consolidation Theory". *Nature* 1, nr. 3 (2000): 216-219.

Neff, Kristin D. "Self-Compassion: O conceptualizare alternativă a unei atitudini sănătoase față de sine". *Self and Identity* 2, nr. 2 (2003): 85-101.

--. "Autocompătimirea, stima de sine și bunăstarea". *Social and Personality Psychology Compass* 5, nr. 1 (2011): 1-12.

Neumann, Inga D. "Brain Oxytocin: Un regulator cheie al comportamentelor emoționale și sociale atât la femei, cât și la bărbați". *Journal of Neuroendocrinology* 20 (2008): 858-865.

Niedenthal, Paula. "Embodying Emotion". *Science Magazine* 316 (2007): 1002-1005.

Nowak, Martin A. și Sigmund, Karl. "Evoluția reciprocității indirecte". *Nature* 437 (2005): 1291-1298.

Ogden, Pat. *Trauma și corpul: O abordare senzorio-motorie a psihoterapiei*. New York: W. W. Norton & Company, 2006.

Olatunji, Bunmi O., M. L. Davis, M. B. Powers și J. A. Smits. "Cognitive-Behavioral Therapy for Obsessive-Complusive Disorder: A Meta-Analysis of Treatment Outcome and Moderators". *Journal of Psychiatric Research* 47, nr. 1 (2013): 33-41.

Olszewski, Pawel K., Anica Klockars, Helgi B. Schioth și Allen S. Levine. "Oxitocina ca inhibitor al hrănirii: Menținerea homestasisului în comportamentul de consum". *Pharmacology Biochemistry andBehavior* 97 (2010): 47-54.

Ostby, Ylva, Kristine B. Walhovda, Christian K. Tamnes, Hâkon Grydeland, Lars Tjelta Westlye și Anders M. Fjell. "Călătoria mentală în timp și conectivitatea funcțională a rețelei de mod implicit în creierul în curs de dezvoltare". *Proceedings of the National Academy of Sciences* 109, nr. 42 (2012): 16800-16804.

Palmer, Linda și Gary Lynch. "O viziune kantiană asupra spațiului". *Science* 328 (2010): 1487-1488.

Panksepp, Jaak. "Conștiința afectivă: Core Emotional Feelings in Animals and Humans". *Consciousness & Cognition* 14, nr. 1 (2005): 30-80.

--. *Neuroștiința afectivă: Fundamentele emoțiilor umane și animale*. New York: Oxford University Press, 1998.

Paradiso, Sergio. "Modificări ale fluxului sanguin cerebral asociate cu atribuirea valenței emoționale la stimuli vizuali plăcuți, neplăcuți și neutri

într-un studiu PET la subiecți normali". *American Journal of Psychiatry* 156, nr. 10 (1999): 1618-1629.

Parfitt, Guestavo Morrone, Ândrea Kraemer Barbosa, Renan Costa Campos, Andre Peres Koth și Daniela Marti Barros. "Stresul moderat îmbunătățește persistența memoriei: Are Adrenergic Mechanisms Involved?" *Behavioral Neuroscience* 126, nr. 5 (2012): 729-730.

Park, Nansook. "Punctele forte ale caracterului: Cercetare și practică". *Journal of College & Character* 10, nr. 4 (2009): 1-10.

Pecina, S., și Kent C. Berridge. "Hedonic Hot Spot în Nucleus Accumbens Shell: În cazul în care Mu-Opiozii provoacă un impact crescut al dulceații?" *Journal of Neuroscience* 25, nr. 50 (2005): 11777

11786. Pennisi, Elizabeth. "Nervous System May Have Evolved Twice" (Sistemul nervos ar fi putut evolua de două ori). *Science* 339 (2013): 391.

Peterson, Christopher, Willibald Ruch, Ursula Beermann, Nansook Park și Martin Seligman. "Forțele de caracter, orientările spre fericire și satisfacția în viață". *Journal of Positive Psychology* 2, nr. 3 (2007): 149156.

Placais, Pierre-Yves și Thomas Preat. "Pentru a favoriza supraviețuirea în condiții de lipsă de hrană, creierul dezactivează memoria costisitoare". *Science* 339 (2013): 440-442.

Porges, Stephen W. *The Polyvagal Theory: Fundamentele neurofiziologice ale emoțiilor, atașamentului, comunicării și autoreglementării*. New York: W.W. Norton & Company, 2011.

Pressman, S., și S. Cohen. "Influențează afecțiunea pozitivă sănătatea?". *Psychological Bulletin* 131 (2005): 925-971.

Price, Tom F., L. W. Dieckman și Eddie Harmon-Jones. "Embodying Approach Motivation: Body Posture Influences Startle Eyeblink and Event-Related Potential Responses to Apptitive Stimuli". *Biological Psychology* 90 (2012): 211-217.

Price, Tom F., Carly K. Peterson și Eddie Harmon-Jones. "Neuroștiința emoțională a întruchipării". *Motivation and Emotion* 36, nr. 1 (2012): 27-37.

Quoidbach, Jordi, Elizabeth V. Berry, Michel Hansenne și Moira Mikolajczak. "Reglarea emoțiilor pozitive și starea de bine: Compararea impactului a opt strategii de savurare și atenuare". *Personalitate și diferențe individuale* 49, nr. 5 (2010): 368-373.

Rees, Brian. "Prezentare generală a datelor privind rezultatele unui potențial antrenament de mediere pentru reziliența soldaților". *Military Medicine* 176, nr. 11 (2011): 1232-1242.

Roberts-Wolfe, Douglas, Matthew D. Sacchet, Elizabeth Hastings, Harold Roth și Willoughby Britton. "Antrenamentul de mindfulness modifică rechemarea memoriei emoționale în comparație cu controalele active: Sprijin pentru un model de procesare a informațiilor emoționale de Mindfulness". *Frontiers in Human Neuroscience* 6 (2012): 1-13.

Rozin, Paul și Edward Royzman. "Negativity Bias, Negativity Dominance, and Contagion". *Personality & Social Psychology Review* 5 (2001): 296-

320.

Sapolsky, Robert. *Why Zebras Don't Get Ulcers (De ce zebrele nu fac ulcer)*. New York: Holt Paperbacks, 2004.

Schachter, Daniel L. "Procesele constructive adaptative și viitorul memoriei". *American Psychologist* 67, nr. 8 (2012): 603-613.

- -. *Cele șapte păcate ale memoriei: Cum uită și cum își amintește mintea*. New York: Houghton Mifflin Harcourt Books, 2002.

Schiller, Daniela, Marie H. Monfils, Candace M. Raio, David C. Johnson, Joseph E. LeDoux și Elizabeth A. Phelps. "Prevenirea revenirii fricii la oameni folosind mecanisme de actualizare a reconsolidării".

Nature 463 (2010): 49-53.

Seeley, William W., Vinod Menon, Alan F. Schatzberg, Jennifer Keller, Gary H. Glover, Heather Kenna, Allan L. Reiss și Michael D. Greicius. "Rețele de conectivitate intrinsecă disociabile pentru procesarea salienței și controlul executiv". *The Journal of Neuroscience* 27 (2007): 2356-2349.

Seligman, Martin. *Flourish: O nouă înțelegere vizionară a fericirii și a bunăstării*. New York: Free Press, 2011.

- -. *Optimismul învățat: Cum să-ți schimbi mintea și viața*. New York: Vintage, 2006.

Seligman, Martin și Tracy A. Steen. "Progresul psihoterapiei pozitive: Empirical Validation of Interventions". *American Psychologist* 60, nr. 5 (2005): 410-421.

Semaw, Sileshi, P. Renne, J. W. K. Harris, C. S. Feibel, R. L. Bernor, N. Fesseha și K. Mowbray. "Unelte de piatră vechi de 2,5 ani din Gona, Etiopia". *Nature* 385 (1997): 333-336.

Shapiro, Shauna. "Mindfulness and Psychotherapy". *Journal of Clinical Psychology* 65 (2009): 1-6.

Sharot, Tali. *The Optimism Bias: A Tour of the Irrationally Positive Brain*. New York: Vintage, 2011.

Siegel, Daniel J. *The Mindful Brain*. New York: W.W. Norton & Company, 2007.

Skoglund, Pontus, Helena Malmstrom, Maanasa Raghavan, Jan Stora, Per Hall, Eske Willerslev, M. Thomas P. Gilbert, Anders Gotherstrom și Mattias Jakobsson. "Originea și moștenirea genetică a fermierilor și vânătorilor-culegători neolitici din Europa". *Science* 336 (2012): 466-469.

Smith, Eric Alden. "Comunicare și acțiune colectivă: Rolul limbajului în cooperarea umană". *Evolution and Human Behavior* 31, nr. 4 (2010): 231-245. Southwick, Steven M.,

și Dennis S. Charney. "The Science of Resilience: Implicații pentru prevenirea și tratamentul depresiei". *Science* 338 (2012): 79-82.

Terrier, Nicholas. "Broad Minded Affective Coping (BMAC): A 'Positive' CBT Approach to Facilitating Positive Emotions". *International Journal of Cognitive Therapy* 31, nr. 1 (2010): 65-78.

Thompson, Evan. *Mintea în viață: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press,

2007. Tommaso, Pizzorusso. "ștergerea amintirilor de frică". *Science* 325 (2009): 1214-1215.

Toomey, Brian, și Ecker, Bruce. "Viziuni concurente ale implicațiilor neuroștiinței pentru psihoterapie". *Journal of Constructivist Psychology* 22 (2009): 95-140.

Tugade, Michele. *Emoții pozitive și adaptare: Examinarea modelelor de reziliență cu două procese*. În S. Folkman (ed.), *Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. New York: Oxford University Press, 2011, pp. 186199.

Tugade, Michele M., și Barbara L. Fredrickson. "Reglarea emoțiilor pozitive: Strategii de reglare a emoțiilor care promovează reziliența". *Journal of Happiness Studies* 8 (2007): 311-333.

Valente, Thomas W. "Intervenții în rețea". *Science* 337 (2012): 49-53.

van der Kolk, Bessel A. *Stresul traumatic: Efectele unei experiențe copleșitoare asupra minții, corpului și societății*. New York: The Guilford Press, 2006.

Videbech, Poul și Barbaba Ravnkilde. "Volumul hipocampal și depresia: A Meta-Analysis of MRI Studies". *American Journal of Psychiatry* 161, nr. 11 (2004): 1957-1966. Viviani,

Daniele, și Ron Stoop. "Efecte opuse ale oxitocinei și vasopresinei asupra exprimării emoționale a răspunsului de frică". *Progress in Brain Research* 170 (2008): 207-218. Vogel, Gretchen.

"Putem să ne facem creierul mai plastic?". *Science* 338 (2012): 36-39.

Vukasovic, Tena, Denis Bratko și Ana Butkovic. "Genetic Contribution to the Individual Differences in Subjective Well-Being: A Meta-Analysis". *Journal for General Social Issues* 21 (2012): 1-17.

Walsh, Roger. "Lifestyle and Mental Health" (Stilul de viață și sănătatea mintală). *American Psychologist* 66 (2011): 579-592.

- -. "Întâlnirea dintre disciplinele meditative și psihologia occidentală". *American Psychologist* 61 (2006): 227-239.

Wang, Qingsong, Zhenggou Wang, Peifang Zhu și Jianxin Jiang. "Alterări ale proteinei de bază a mielinei și ale ultrastructurii în sistemul limbic în stadiul incipient al tulburării de stres legat de traume la câini".

The Journal of Trauma 56, nr. 3 (2004): 604-610.

Wimmer, G. Elliott și Dapha Shohamy. "Preferință prin asociere: How Memory Mechanisms in the Hippocampus Bias Bias Decisions". *Science* 338 (2012): 270-273.

Wood, Joanne V., Sara A. Heimpel, John L. Michela. "Savoring Versus Dampening: Self-Esteem Differences in Regulating Positive Affect". *Journal of Personality and Social Psychology* 85 (2003): 566-580.

Xu, Xiaojin, Xiangyu Zuo, Xiaoying Wang și Shihui Han. "Do You Feel My Pain? Apartenența la un grup rasial modulează răspunsurile neuronale empatice". *Journal of Neuroscience* 9, nr. 26 (2009): 8525

8529.

Yan-Xue Xue, Yi-Xiao Luo, Ping Wu, Hai-Shui Shi, Li-Fen Xue, Chen Chen, Wei-Li Zhu, Zeng-Bo Ding, Yan-ping Bao, Jie Shi, David H. Epstein, Yavin Shaham, și Lin Lu. "A Memory Retrieval-Extinction Procedura de prevenire a poftei de droguri și a recidivei." *Science* 336 (2012): 241-245.

Yechiam, Eldad, și Hochman, Guy. "Pierderile ca modulatori ai atenției: Revizuirea și analiza efectelor unice ale pierderilor asupra câștigurilor". *Psychological Bulletin* 139, nr. 2 (2013): 497-518.

Despre autor

RICK HANSON, PH.D., este neuropsiholog și autorul cărții *Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom* (cu Rick Mendius, MD; prefață de Dan Siegel, MD, și prefață de Jack Kornfield, Ph.D.), publicat în douăzeci și patru de limbi; *Just One Thing: Developing a Buddha Brain One Simple Practice at a Time*, publicat în douăsprezece limbi; și *Mother Nurture: Ghidul unei mame pentru sănătate în corp, minte și relații intime*. Fondator al Institutului Wellspring pentru

Neuroștiință și Înțelepciune Contemplativă și afiliat la Greater Good Science Center din cadrul UC Berkeley, a fost invitat ca vorbitor la Oxford, Stanford și Harvard și a predat în centre de meditație din întreaga lume.

Dr. Hanson este o autoritate în materie de neuroplasticitate autodirijată. Activitatea sa a fost prezentată la BBC, CBC, NPR și FoxBusiness, în *Consumer Reports Health, U. S. News & World Report* și *O, The Oprah Magazine*, iar articolele sale au apărut în revista *Tricycle*, *Insight Journal* și *Inquiring Mind*. Editează Wise Brain Bulletin, iar buletinul său electronic săptămânal-Just One Thing- are peste 100.000 de abonați. De asemenea, apare pe *Huffington Post, Psychology Today* și pe alte site-uri importante și are mai multe programe audio cu Sounds True.

Absolvent *al* UCLA, Dr. Hanson a fost membru al Consiliului de Administrație al Universității Saybrook. De asemenea, a făcut parte din consiliul de administrație al Spirit Rock Meditation Center timp de nouă ani și a fost președinte al consiliului de administrație al FamilyWorks, o agenție comunitară. A început să mediteze în 1974, s-a format în mai multe tradiții și conduce o adunare săptămânală de meditație în San Rafael, California. Îi place să se cațere pe stâncă și să ia o pauză de la e-mailuri. El și soția sa au doi copii adulți.

Pentru mai multe informații, vă rugăm să consultați profilul său complet la www.RickHanson.net.

Laude pentru "*Hardwiring Happiness*

"Rick Hanson este un maestru al meseriei sale, arătându-ne în această carte o cale înțeleaptă pentru viața de zi cu zi. Bazată pe cele mai recente descoperiri din domeniul neuroștiințelor, această carte ne dezvăluie că, dacă înțelegem puțin creierul, putem avea multă grijă de viața noastră și putem face o diferență reală în ceea ce privește bunăstarea noastră. Iată o carte pe care să o savurezi, să o pui în practică și să o iei în serios."

-Mark Williams, Ph.D., profesor la Universitatea din Oxford și autor al cărții *Mindfulness.*

"Cultivarea fericirii este una dintre cele mai importante abilități pe care oricine le poate învăța vreodată. Din fericire, nu este greu atunci când știm cum să udăm și să hrănim aceste semințe sănătoase, care sunt deja acolo, în conștiința noastră. Această carte oferă pași simpli, accesibili și practici pentru a atinge pacea și bucuria care sunt dreptul de naștere al fiecărei persoane."

-Thich Nhat Hahn, autorul cărților *Being Peace* și *Understanding Our Mind.*

"În această carte remarcabilă, una dintre cele mai importante autorități mondiale în domeniul antrenării minții preia aceste idei și ne arată modalități prin care putem cultiva ceea ce este util și bun în noi. Într-un mod frumos scris și accesibil, Rick Hanson ne oferă un dar inspirat de înțelepciune și practici pline de compasiune și înălțătoare, care vor fi de un folos enorm pentru toți cei care vor citi această carte. O carte a speranței și a bucuriei."

-Paul Gilbert, Ph.D., OBE, autorul cărții *The Compassionate Mind*

(Mintea plină de compasiune).

"Noua carte a lui Rick Hanson face magie practică: te învață cum, în câteva secunde, să-ți reconectezi creierul pentru o mai mare fericire, pace și bunăstare. Aceasta este cu adevărat o carte pe care mi-aș dori ca fiecare ființă umană să o citească - atât de importantă este. Sper că în curând ne vom spune unii altora, în ședințe, la o cafea, în vagoane de metrou aglomerate: "Luați în bine?". "

-Jennifer Louden, autoare a cărții *The Woman's Comfort Book* și *The Life Organizer*

"Am învățat mai multe despre psihologia pozitivă de la Rick Hanson decât de la orice alt om de știință. Citiți această carte, asimilați lucrurile bune și schimbați-vă creierul astfel încât să puteți deveni persoana care v-a fost destinată să fiți."

-Robert A. Emmons, Ph.D., redactor-șef al *The Journal of Positive Psychology* și autor al cărților *Gratitude Works!* și *Thanks!*

"*Hardwiring Happiness* oferă cititorului un set de instrumente ușor de utilizat pentru a extinde sentimentele de fericire și pentru a șterge în mod funcțional consecințele profunde ale amintirilor și experiențelor negative."

-Stephen Porges, profesor de psihiatrie la Universitatea din Carolina de Nord și autor al cărții *The Polyvagal Theory.*

"A învăța să primești ceea ce este bun este ca și cum ai respira pe deplin și în mod conștient viața: ne permite să ne accesăm forțele interioare, creativitatea, vitalitatea și dragostea. În noua sa carte strălucită, Rick Hanson ne prezintă știința fascinantă din spatele participării la experiențele pozitive și ne oferă modalități puternice și realizabile de a trezi bunăstarea profundă și durabilă la care tânjim."

-Tara Brach, Ph.D., autoare a cărților *Radical Acceptance* și *True Refuge.*

"*Hardwiring Happiness* ne învață abilitățile de afirmare a vieții de a inversa tendința noastră evoluționistă de a ne agăța de aspectele negative din viața noastră și, în schimb, de a absorbi și savura aspectele pozitive. Ce cadou mai bun ne putem oferi nouă înșine sau celor dragi decât o strategie eficientă pentru a crește bucuria prin pași bazați pe creier care sunt atât de accesibili, cât și plăcuți? Bravo!"

-Daniel J. Siegel, MD, profesor clinician, Școala de Medicină UCLA și autor al cărților *Mindsight*, *The Mindful Brain* și *Brainstorm.*

"Cu adevărat utilă și înțeleaptă, această carte îți hrănește bunătatea practică și alimentează vitalitatea spiritului tău uman. Urmarea acestor practici vă va transforma viața."

-Jack Kornfield, Ph.D., autorul cărții "*O cale cu inimă".*

"Dr. Hanson a trasat o cale uimitor de clară, ușoară și practică spre fericire."

-Kristin Neff, Ph.D., profesor asociat, University of Texas at Austin, și autor al cărții *Self-Compassion.*

"Rick Hanson este strălucit nu doar în a simplifica informațiile științifice complexe despre creier. Pentru oricine dorește să decodifice cutia neagră a creierului și să profite de potențialul său, aceasta este cartea pe care trebuie să o citească."

-Harville Hendrix, Ph.D., coautor al cărții *Making Marriage Simple (Simplificarea căsătoriei)*

"S-a întâmplat să citesc *Hardwiring Happiness în* timp ce mama mea era pe moarte la ospiciu. Urmând instrucțiunile din carte, a avut loc o vindecare care mi-a transformat e x p e r i e n ț a morții mamei mele. Aceasta a fost cartea potrivită pentru momentul potrivit și îi sunt profund recunoscătoare pentru ea."

-Gordon Peerman, D.Min., preot episcopal și psihoterapeut, și autor al cărții *Blessed Relief (Binecuvântată ușurare)*

"Cu ajutorul neuroștiințelor actuale care îl susțin, Rick Hanson ne-a oferit un dar incredibil. Practicile din această carte nu necesită deloc mult timp, dar au potențialul de a produce o schimbare adevărată și de durată."

-Sharon Salzberg, autoare a cărților *Lovingkindness* și *Real Happiness.*

"Dr. Hanson oferă o abordare remarcabil de simplă, dar transformatoare, a cultivării fericirii. El oferă instrucțiuni clare pentru a aduce aceste intuiții în domenii dificile, cum ar fi educația parentală, procrastinarea, vindecarea

traumelor și transformarea relațiilor. Această carte este un cadou, unul pe care veți dori să-l citiți iar și iar și să-l împărtășiți cu prietenii dumneavoastră."

-Christopher Germer, Ph.D., instructor clinic, Harvard Medical School, autor al cărții *The Mindful Path to Self-Compassion* și coeditor al cărții *Mindfulness and Psychotherapy.*

"Împletind fără cusur informații din neuroștiința modernă, psihologia pozitivă, biologia evoluționistă și ani de practică clinică, Dr. Hanson oferă o multitudine de instrumente practice pe care oricine le poate folosi pentru a se simți mai puțin anxios, frustrat și stresat în viața de zi cu zi. Cu umor, căldură și smerenie, această carte combină noile cercetări și înțelepciunea străveche pentru a ne oferi instrucțiuni pas cu pas, ușor de urmat, pentru a contracara tendința noastră înnăscută de a avea suferință psihologică și a trăi o viață mai bogată, mai fericită, mai iubitoare și mai împlinită."

-Ronald D. Siegel, PsyD, profesor clinician asistent de psihologie la Harvard Medical School și autor al cărții *The Mindfulness Solutions.*

"În loc să ofere o gândire pozitivă simplistă, sinteza Dr. Hanson a noii științe a creierului este realistă și practică. Opriți suferința inutilă, asimilați binele cu formula sa HEAL, calmați-vă și înverziți-vă creierul și activați comutatorul. Cu toții avem nevoie de *Hardwiring Happiness* ca o practică înțeleaptă și zilnică."

-Dr. Sara Gottfried, autor al cărții "*The Hormone Cure".* "Dr. Hanson ne arată, într-o proză convingătoare presărată cu umor, cum putem învăța să ne

"re-cablăm" creierul, astfel încât să putem răspunde lumii într-un mod receptiv, unul care se odihnește în pace, mulțumire și iubire. Nu-mi pot imagina o rețetă mai bună pentru lumea noastră tulbure!"

-Robert D. Truog, MD, profesor de etică medicală, anesteziologie și pediatrie; director de etică clinică, Harvard Medical School.

"Întotdeauna în avangardă, Rick Hanson reușește cu brio să facă neuroștiința fericirii accesibilă, atrăgătoare și practică. Dacă sunteți în căutarea unei fericiri mai mari, a unor relații mai împlinite sau a unei mai mari liniștiri sufletești, această carte este o comoară."

-Marci Shimoff, autoarea cărților *Happy for No Reason* și *Chicken Soup for the Woman's*

Soul (Supă de pui pentru sufletul femeii)

"Cu o voce vioaie și încântătoare, Rick Hanson oferă un ghid inspirat și ușor accesibil pentru a trăi fericit."

-Sylvia Boorstein, Ph.D., autoare a cărții *Happiness Is an Inside Job (Fericirea este o treabă din interior).*

"De ce ar trebui să citești această carte în locul oricărei alte cărți despre fericire sau despre mindfulness? Pentru că proza, poveștile și strategiile concrete sunt frumoase, lucide și, cel mai important, funcționează. Nu-mi amintesc ultima dată când o carte mi-a adus liniștea sufletească atât de rapid și de eficient."

-Todd B. Kashdan, Ph.D., profesor asociat, Universitatea George Mason, și autor al cărții *Curious?*

"Explicând cu atenție atât neurobiologia, cât și practica fericirii, Dr. Hanson scrie suficient de simplu pentru ca oricine să poată folosi această carte ca resursă principală pentru a aduce mai multă bucurie și mai puțin stres în viața sa."

-Frederic Luskin, Ph.D., director al Stanford Forgiveness Projects și autor al cărții *Forgive for Good (Iartă pentru totdeauna)*

"La fel cum o călătorie de o mie de mile începe cu un singur pas, o viață plină de bucurie și mulțumire se creează "câte o duzină de secunde", așa cum ne arată Rick Hanson în această carte care schimbă jocul. *Hardwiring Happiness* este un ghid esențial pentru găsirea păcii și a bucuriei în lumea noastră modernă aglomerată - o fericire care *nu depinde de* condiții exterioare sau materiale, ci care este o parte esențială a *ceea ce* suntem, indiferent unde ne aflăm sau ce avem. Nu mă pot opri să mă gândesc la implicațiile acestei cărți."

-Christine Carter, Ph.D., fost director al Greater Good Science Center, UC Berkeley, și autoare a cărții *Raising Happiness.*

"Dr. Hanson oferă o explicație excepțional de clară și convingătoare despre motivul pentru care avem tendința de a ne concentra asupra a ceea ce este greșit mult mai mult decât asupra a ceea ce este corect. Dacă doriți să vă modelați propriul creier î n bine și să faceți din a vă simți bine un reflex, procurați-vă această carte și absorbiți-i înțelepciunea!"

-Michael D. Yapko, Ph.D., autorul cărților *Mindfulness and Hypnosis* și *Depression Is Contagious.*

"Această carte profund inteligentă și frumos scrisă împletește neuroștiința actuală cu înțelepciunea străveche și contemporană, iar apoi le transpune în mod strălucit în practici înșelător de simple, dar extrem de eficiente, care fac cu adevărat o mare diferență - știu asta pentru că eu le-am făcut."

-Anat Baniel, fondatoarea metodei Anat Baniel și autoarea cărții *Move Into Life.*

"*Hardwiring Happiness* demonstrează cu putere cum o serie de pași mărunți aduce schimbări mari."

-Phillip Moffitt, autorul cărților "*Emotional Chaos to Clarity"* și "*Dancing with Life".*

"Autorul împletește rigoarea științei, frumusețea artei, înțelepciunea reflecției și zeci de ani de experiență clinică pentru a ne oferi una dintre cele mai excepționale cărți despre cum să cultivăm o mai mare fericire și bunăstare în viața noastră."

-Shauna L. Shapiro, Ph.D., profesor *la* Universitatea Santa Clara și coautor al cărții "*Arta și știința atenției".*

"În *Hardwiring Happiness*, Dr. Rick Hanson ne-a oferit un manual de instrucțiuni pentru a crea noi tipare cerebrale. Această abilitate, odată stăpânită, îți poate schimba viața. Și face totul cu un umor blând și o bunătate care strălucește pe tot parcursul cărții."

Bill O'Hanlon, autorul *cărților "Schimbă-ți viața"* și "*Fă un lucru diferit".*

"Această carte este o bijuterie. Vă recomand să o păstrați pe noptieră și să o faceți primul lucru pe care îl citiți în fiecare zi."

-Cassandra Vieten, doctor în științe, președinte al Institutului de Științe Noetice și coautor al cărții "*Living Deeply".*

"Dr. Hanson ne învață în mod clar și elegant practicile și perspectivele care ne schimbă viața prin schimbarea creierului nostru. Dacă doriți un abecedar pentru adevărata fericire, acesta este."

-Andrew Dreitcer, Ph.D., profesor asociat, Claremont Lincoln University, și coautor al cărții *Beyond the Ordinary*

(Dincolo de obișnuit).

"În această carte, intuițiile neuroștiinței devin clare, practice și profund transformatoare. Rick Hanson este singurul expert în acest domeniu în care am ajuns să am încredere deplină, iar a-i urma îndrumarea înseamnă într-adevăr "a lua în primire binele"."

-Raphael Cushnir, autorul cărții *Singurul lucru care te ține pe loc*

"*Hardwiring Happiness* este un wow magistral, care îi ghidează pe cititori să preia cu îndemânare responsabilitatea de a-și reconfigura creierul. Beneficiile vor fi imediate, starea de bine de lungă durată, iar procesul va schimba viața."

-Linda Graham, MFT, autoare a cărții *Bouncing Back.*

"Cu compasiunea și blândețea unui bun prieten și cu rigoarea și precizia unui inginer, Rick Hanson vă oferă principalele concluzii din neuroștiință care vă vor permite să vă reconectați creierul pentru o viață mai plină de bucurie."

-Terry Patten, autorul cărții *Integral Life Practice*

"Nu pot să nu mă îndrăgostesc de această carte, este atât de puternică în simplitatea ei elegantă. *Hardwiring Happiness* ne deschide către micile alegeri care se află în jurul nostru pentru a trăi o viață fericită, împlinită și rezistentă."

-Elisha Goldstein, Ph.D., autoare a cărților *The Now Effect* și *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook.*

"Unic în domeniul în creștere al neuroștiințelor, Rick Hanson nu numai că explică modul în care funcționează creierul, dar ne oferă și instrumentele necesare pentru a-l repara. Această carte este o cutie de instrumente pentru transformare."

-Wes Nisker, autorul cărții *Natura lui Buddha*

"Rick Hanson ia tehnic și complicat și îl face simplu, chiar obișnuit. În *Hardwiring Happiness*, el a creat un ghid accesibil, practic și ușor de utilizat, care îi va ajuta pe cititori să își sporească sentimentul de bunăstare, întrerupând în același timp tiparele obișnuite de suferință."

-Karen Kissel Wegela, Ph.D., profesor la Universitatea Naropa și autor al cărții *Contemplative Psychotherapy Essentials.*

"În această carte frumos scrisă, Dr. Hanson ne conduce prin principiile și practicile care duc la transformare. El are o capacitate extraordinară de a găsi bijuteriile în cercetări științifice aride și complexe și de a le combina cu înțelepciunea, inteligența, cunoștințele și compasiunea sa. În *Hardwiring Happiness*, acest lucru are ca rezultat lecții profunde, care ne schimbă viața, pentru noi toți."

-Daniel Ellenberg, Ph.D., coautor al cărții *Lovers for Life*

"O explorare fascinantă a noii științe a fericirii și a modului în care putem învăța să ne modelăm propriul creier."

-Roman Krznaric, Ph.D., autorul cărții *The Wonderbox*

"*Hardwiring Happiness* este o foaie de parcurs clară, ușor de înțeles, distractivă și profundă către o fericire autentică. Dacă faci practicile, acestea îți pot schimba viața. Asimilați tot ce are de oferit această carte extraordinară."

"Un set impresionant de instrucțiuni pentru actualizarea sistemului de operare mental

-Vincent Horn, fondator al Buddhist Geeks

"Această carte explică cum să dezvoltăm nu doar calități esențiale de pace, satisfacție și conexiune, ci și un sentiment de speranță că ne putem

influența radical realitatea și bunăstarea."

-Mark Coleman, autorul cărții *Awake in the Wild (Trezirea în sălbăticie)*

"*Hardwiring Happiness"* este fantastic - ne oferă o perspectivă evoluționistă asupra prejudecății de negativitate încorporată în creierul nostru și apoi ne oferă instrumente practice pentru a face față acesteia. Genial."

-Brian Johnson, CEO al en*theos

"Iată ce îmi place la cartea lui Rick Hanson: este practică, se bazează pe știință și este plină de înțelepciune. Și cel mai bun lucru este că funcționează cu adevărat."

-Geneenen Roth, autoarea cărților *Women Food and God* și *Lost and*

Pentru Laurel și Forrest

Nu vă gândiți cu ușurință la bine, spunând: "Nu va veni la mine". Picătură cu picătură se umple vasul cu apă.

De asemenea, cel înțelept, adunând puțin câte puțin, se umple de bine.

-DHAMMAPADA 9.122